

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа олимпийского резерва «Ермак»
(МБУ ДО СШОР «Ермак»)**

Утверждено
приказом МБУ ДО СШОР «Ермак»

№ ЕР-03-326/4 от «30» августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»**

Разработана с учетом дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденной приказом МБУ ДО СШОР «Ермак» от 06 сентября 2023 года № ЕР-03-350/3, в соответствии с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения в области физической культуры и спорта

Уровни подготовки	Продолжительность (в годах)
Базовый уровень	не менее 1 год
Углубленный уровень	не менее 2 лет

Составитель программы:

№ п/п	Ф.И.О.	Должность
1	Захарова О.П.	Старший инструктор-методист
2	Бобровка Д.В.	Инструктор-методист
3	Марчевская А.В.	Инструктор-методист

г. Сургут, 2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

	Пояснительная записка	3
	Характеристика вида спорта «дзюдо»	
Глава I	Общие положения	4
1.1.	Название программы, нормативное обеспечение	4
1.2.	Цель программы, основные задачи и планируемые результаты реализации Программы	5
Глава II	Характеристика дополнительной общеразвивающей программы	6
2.1.	Сроки реализации Программы	6
2.2.	Объем дополнительной общеразвивающей программы	7
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной общеразвивающей программы	8
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	10
2.5.	Воспитательная работа	12
2.6.	Планы мероприятий, направленные на предотвращения допинга в спорте и в борьбе с ним	19
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	21
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	22
Глава III	Система контроля	25
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы	25
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	25
Глава IV	Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы	28
4.1.	Требования к материально – технической базе	28
4.2.	Кадровые условия реализации Программы	28
4.3.	Перечень информационного обеспечения	29
	Приложение	31

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дзюдо - популярнейший вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. «Дзюдо» - это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. В России дзюдо является одним из популярных видов спорта. На сегодняшний день дзюдо является олимпийским видом спорта.

В переводе с японского Дзюдо - «Мягкий путь», в России также часто используется название «Гибкий путь» - японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце 19 века Дзигоро Кано.

Дзюдо, как вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира, является олимпийским и паралимпийским видом спорта. Развитием спортивного дзюдо в мире занимается Международная федерация дзюдо (International Judo Federation, IJF).

В отличие от бокса, каратэ и других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски, болевые приёмы, удержания и удушения, как в стойке, так и в партере. Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката. От других видов борьбы (греко-римской, вольной), дзюдо отличается меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешённых технических действий.

Занятия борьбой в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие здорового образа жизни, обеспечение необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, создание условий для раскрытия физических и психологических способностей детей.

В основе формирования спортивного мастерства лежит изучение правильной техники и тактики. Тактическое мастерство в значительной степени зависит от уровня владения техникой борьбы, от правильности и прочности усвоенных навыков технических действий. Поэтому в основе функционирования дзюдо как одной из систем физической культуры и спорта является техническая подготовка и тактика использования этой техники.

Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии дзюдо.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Название программы, нормативное обеспечение

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «дзюдо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «дзюдо» с учетом нормативных требований по физической и спортивно-технической подготовке юных обучающихся, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- приказа Минспорта России от 27.01.2023 г. №57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- приказа Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020г. №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»;
- постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения»;
- методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта, разработанных ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» в 2021 году.

1.2. Цель программы, основные задачи и планируемые результаты реализации Программы

Целью Программы является укрепления здоровья обучающихся, достижения всестороннего развития, овладения первоначальными навыками борьбы дзюдо, формирования моральных и волевых качеств, подготовка обучающихся к процессу физкультурно-спортивной направленности по дзюдо.

Основными задачами реализации Программы являются:

— формирование и развитие физкультурно-спортивных и творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

— формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

— формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

— обучение основам техники борьбы дзюдо, подготовка к действиям в различных ситуациях самозащиты;

— выявление и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «дзюдо» - физкультурно-спортивная (базовый и углубленный уровень).

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «дзюдо» реализуется на базе муниципального бюджетное учреждения дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва «Ермак».

II. Характеристика дополнительной общеразвивающей программы

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «дзюдо» составлена в соответствии с требованиями к осуществлению физкультурно-спортивной направленности, определяет основные направления и условия физкультурно-спортивной направленности обучающихся в МБУ ДО СШОР «Ермак» города Сургута и является документом, регламентирующим процесс физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «дзюдо».

Актуальность Программы заключается в реализации сохранения и укрепления здоровья, совершенствования функциональных возможностей организма, развития физических качеств, обогащения двигательного опыта, формирования социально-психологических свойств личности.

В основу программы положены следующие принципы (особенности) построения процесса физкультурно-спортивной направленности:

- программно-целевой подход к организации физкультурно-спортивной направленности;
- разноуровневая подготовка;
- индивидуализация физкультурно-спортивной направленности;
- единство общей и специальной физической подготовки;
- цикличность процесса подготовки;
- взаимосвязь всех составляющих процесса физкультурно-спортивной направленности, прежде всего учебно-тренировочного, соревновательного и воспитательного процессов.

Учебный материал данной Программы включает нормативную и практическую (методическую) части и содержит обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению учебно – тренировочного процесса по виду спорта «дзюдо».

Программа является основным документом Учреждения при организации и проведении занятий по виду спорта «дзюдо», однако практическая (методическая) часть Программы не должна рассматриваться как единственно возможный вариант планирования учебно – тренировочного процесса.

2.1. Сроки реализации Программы и возрастные границы лиц, количество лиц в группах по виду спорта «дзюдо»

Сроки реализации Программы и возрастные границы лиц, количество лиц в группах по виду спорта «дзюдо» представлены в **таблице 1**.

Таблица 1

Сроки реализации Программы и возрастные границы лиц, количество лиц в группах по виду спорта «дзюдо»

Уровни подготовки	Срок обучения (лет)	Адресат программы (лет)	Наполняемость (человек)
Базовый уровень	не менее года - до 42 недель	8-18	5-18
Углубленный уровень	не менее 2-х лет – до 42 рабочих недель	12-18	5-15

На базовый уровень зачисляются лица, достигшие 8-летнего возраста, желающие заниматься дзюдо, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям, на основе письменного заявления родителей (законных представителей) и наличия медицинского заключения о допуске к занятиям дзюдо.

На углубленный уровень зачисляются обучающиеся, достигшие 12-летнего возраста и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям дзюдо.

В основу комплектования групп положена научно обоснованная система подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (особенность вида спорта и возраста обучающихся):

— увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки обуславливаются возрастом обучающихся;

— возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы;

— допускается превышение указанного возраста не более чем на два года;

— установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

2.2. Объём дополнительной общеразвивающей программы

Недельный и общий объём дополнительной общеразвивающей программы представлен в таблице 2.

Объем дополнительной общеразвивающей программы

Уровни подготовки	Базовый уровень			Углубленный уровень		
	8-11 лет	12-14 лет	15-18 лет	12-14 лет	15-16 лет	17-18 лет
Количество часов в неделю (не более)	4	6	6	6	10	10
Общее количество часов в год	168	252	252	252	420	420

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

Форма обучения по Программе: очная; очная с применением дистанционных технологий.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- работа по индивидуальным планам работы (отпуск, командировка тренера-преподавателя) приложение 1.
- спортивные соревнования (контрольные схватки, спарринги, официальные мероприятия).

Учебно-тренировочные занятия

Освоение Программы осуществляется в рамках проведения групповых теоретических и практических учебно-тренировочных занятий.

Формы организации занятий: урочная (аудиторные – теоретические занятия, практические занятия), дистанционная (синхронная и асинхронная организация учебно-тренировочного процесса с применением дистанционных образовательных технологий).

Учебно - тренировочные занятия проводятся с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей обучающихся избранного вида спорта.

Дистанционные технологии обучения применяются при возникновении ситуаций угрозы жизни и здоровью обучающихся (эпидемии, режим повышенной готовности), а также при отсутствии материально-технической базы по производственным причинам (ремонтные работы, соревновательная деятельность).

Продолжительность одного учебно - тренировочного занятия при реализации **базового уровня** рассчитывается в астрономических часах и с учётом возрастных особенностей обучающихся не может превышать:

- обучающие 8-11 лет – до 4 занятий в неделю, не более 4-х часов;

- обучающие 12-14 лет – до 5 занятий в неделю, не более 6 часов;
- обучающие 15-18 лет – до 5 занятий в неделю, не более 6 часов.

Продолжительность одного учебно - тренировочного занятия при реализации **углубленного уровня** рассчитывается в астрономических часах и с учётом возрастных особенностей обучающихся не может превышать:

- обучающие 12-14 лет – до 3 занятий в неделю, 6 часов;
- обучающие 15-16 лет, 17-18 лет – до 5 занятий в неделю, до 10 часов.

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

Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 час.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса на период выезда тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия, его временной нетрудоспособности, отпуска допускается объединение на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

В целях качественной подготовки, обучающиеся могут привлекаться к участию в учебно-тренировочных мероприятиях.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий рекомендуется определять в зависимости от уровня подготовленности обучающихся.

Структура учебно-тренировочного занятия:

Подготовительная часть (30 - 35 % от всего времени занятия) предусматривает:

- организацию обучающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания обучающихся (для этого применяются строевые упражнения, команды), психологического настроения на продуктивную работу;
- осуществление общей разминки организма для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения);
- осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия.

Основная часть (60 - 70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач физкультурно-спортивной направленности. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую

психологически настроиться и обеспечить вработывание организма в новый режим деятельности.

Заключительная часть (5 - 10 % от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). В этой части занятия необходимо рекомендовать обучающимся самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях.

Спортивные соревнования

Спортивные соревнования, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед обучающимся на данном уровне подготовки.

Данная программа не предусматривает обязательное принятие участия обучающимися в соревновательной деятельности.

Требования к участию обучающихся в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, и правилам вида спорта «джудо»;
- соответствие требованиям к требованиям реализации Программ на соответствующем уровне;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, разработанным с учетом недельного режима учебно-тренировочной нагрузки для различных уровней подготовки и предусматривающим реализацию программы до 42 недель в году. Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочных занятий представлен в **таблице 3**.

Таблица 3

Годовой учебно-тренировочный план на различных уровнях подготовки

	Виды подготовки и иные мероприятия	Уровни подготовки					
		Базовый уровень			Углубленный уровень		
		8-11 лет	12-14 лет	15-18 лет	12-14 лет	15-16 лет	17-18 лет
		Недельная нагрузка в часах					
		4	6	6	6	10	10
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		1	2	2	2	2	2
		Наполняемость групп (человек)					
		5-18	5-18	5-18	5-15	5-15	5-15
1.	Теоретическая подготовка	6	6	6	6	8	8
2.	Общая физическая подготовка	62	68	68	49	107	107
3.	Специальная физическая подготовка	35	50	50	49	87	77
4.	Технико-тактическая подготовка	47	109	109	125	190	198
5.	Психологическая подготовка	2	3	3	3	6	8
6.	Контрольные соревнования	6	6	6	6	6	6
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	4	6	6
8.	Диагностика, мониторинг, итоговая аттестация	4	4	4	4	4	4
9.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-
10.	Медицинское обследование	6	6	6	6	6	6
	Всего часов	168	252	252	252	420	420

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «дзюдо» ежегодно на начало учебного года согласуется на Педагогическом совете и утверждается приказом директора

Начало учебного года – 1 сентября. Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 42 недели. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия – 60 минут. Тренеры-преподаватели организуют учебно-тренировочный процесс на основе следующих видов планирования:

- ежегодного - составляют план проведения групповых учебно-тренировочных занятий, итоговой аттестации на год;
- ежемесячного, составляемого не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающего инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

2.5. Воспитательная работа

Воспитательная работа – обязательный аспект деятельности современного образовательного учреждения. Сущность воспитательной работы состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, учебно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность обучающегося, задач этапа подготовки.

Воспитательное воздействие органически входит учебно-тренировочную деятельность и жизнь спортивной школы.

Воспитательная работа представляет собой совокупность педагогических воздействий, направленных на решение задач патриотического, нравственного, трудового, социологического, художественно-эстетического, правового, физического воспитания.

Основная цель воспитательной работы - воспитание всесторонне развитой личности, формирование здорового образа жизни, активной жизненной позиции. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на учебно-тренировочных сборах ив спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время. На протяжении всего периода обучения тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Успешность воспитания обучающегося во многом обусловлена способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи специальной физкультурно-спортивной направленности и общего воспитания, обеспечивая соответствие учебно-тренировочного процесса общей направленности воспитания. Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у обучающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения участников, тренеров-преподавателей, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать обучающихся не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения обучающихся во время их выступлений, тренер-преподаватель может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

Цель воспитательной работы: формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством развития социальных компетенций,

требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Задачи воспитательной работы:

- формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций, современного опыта, достижений науки, спорта, культуры и искусства;
- воспитание сознательного отношения к обучению; к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- нравственное, эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

Способы достижения цели:

- четкое планирование воспитательной работы в группах отделения бокса;
- прохождение воспитательной работы через все виды и формы деятельности тренера-преподавателя и обучающегося;
- сотрудничество с родителями и спортивной школой.

Направления воспитательной работы:

- Гражданско-патриотическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.
- Профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки, профессиональная ориентация.
- Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству;
- развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде;
- уважения к тренеру-преподавателю;
- приобщение к истории, традициям бокса.
- Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.
- Социологическое: воспитание культуры взаимоотношений в коллективе обучающихся, в семье, в обществе.

Содержание направлений воспитательной работы

Гражданско-патриотическое воспитание

Цели и задачи: формирование у обучающихся высоких нравственных принципов, выработка норм поведения, приобщение к боевым и трудовым традициям народа, разъяснение истоков и пропаганда героизма в вооруженной защите Родины от врагов, воспитание гордости за подвиги старших поколений;

Формы и средства реализации:

- посещение музеев;
- месячник военно-патриотического воспитания;
- встречи с представителями всех родов войск, ветеранами;

– спортивные соревнования, участие в военно-спортивных школьных и городских мероприятиях;

– беседы, посвященные военной и патриотической тематике;

– экскурсии, походы, праздники и др.

Критерии оценки:

– любовь к своему городу, к людям, воспитание гражданской ответственности, желание любить и защищать свой край, свою страну.

Профессионально-спортивное

Цели и задачи: формирование физической культуры личности, приобретение опыта творческого использования средств и методов физической культуры и спорта, создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию, обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности.

Формы и средства реализации:

– организация деятельности по охране здоровья и профилактике заболеваний;

– психологические тренинги, беседы, игры;

– участие во внутришкольных, городских, областных спортивных соревнованиях и мероприятиях;

– дни здоровья, специальные спортивные праздники;

– организация инструкторской и судейской практики.

Критерии оценки:

– спортивные нормативы;

– показатели на спортивных соревнованиях по дзюдо;

– результаты медицинских осмотров.

Нравственное воспитание – одна из важнейших сторон многогранного процесса становления личности, освоение индивидом моральных ценностей, выработка им нравственных качеств, способности ориентироваться на идеал, жить согласно принципам, нормам и правилам морали, когда убеждения и представления о должном воплощаются в реальных поступках и поведении. В работе с детьми на этапе начальной подготовки главным является работа с родителями, контроль успеваемости в школе, дисциплине и посещаемости занятий (проверка дневников, связь с педагогами школ). Активно проводится агитационно-массовая работа по привлечению детей к занятиям спортом.

Одной из первостепенных задач в процессе занятий в спортивной школе является освоение учащимися норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой, которая является существенным фактором формирования общественной морали. Воспитание моральных качеств обучающихся начинается с первых занятий: уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру-преподавателю, к судье, к зрителям. Главное в воспитании – сделать общие принципы нравственного поведения практическим руководством к действию в области спорта.

Цели и задачи нравственного воспитания:

- способствовать осмыслению обучающимися общечеловеческих ценностей, осознанию личностной причастности к обществу, пониманию своего «Я»;

- воспитывать у обучающихся правильную нравственную позицию;
- воспитывать ответственное отношение ребенка к Родине, обществу, коллективу, людям, труду, своим обязанностям, самому себе, формировать чувство патриотизма и интернационализма, товарищества, коллективизма, активного отношения к действительности;

- способствовать превращению социально-необходимых требований общества во внутренние стимулы личности каждого ребенка: честь, дом, совесть, достоинство.

Формы и средства реализации: организация и проведение тематических бесед; организация и проведение диспутов, дискуссий на нравственные и этические темы.

Критерии оценки:

- Результаты тестирования «Размышляем о жизненном опыте» с целью выявления нравственной воспитанности.

- Результаты работы по определению общественной активности обучающихся.

Правовое воспитание – это целенаправленная, организованная, последовательная, систематическая и системная деятельность со стороны государства, его органов, учреждений и организаций, других участников правовоспитательной деятельности с целью формирования у обучающихся надлежащего уровня правового сознания и правовой культуры, законопослушности, правомерного поведения, а также стремление к социально-правовой активности.

Цели и задачи:

- содействие самоопределению личности, создание условий для ее самореализации;

- формирование у обучающихся целостных представлений о жизни общества и человека в нем, адекватных современному уровню научных знаний;

- выработка основ нравственной, правовой, экономической, политической, экологической культуры, оказание помощи в реализации права обучающимися на свободный выбор, взглядов и убеждений с учетом многообразия мировоззренческих подходов;

- ориентации на гуманистические и демократические ценности.

Формы и средства реализации:

- изучение правил поведения в спортивной школе и общественных местах;

- школьный лекторий «Закон и порядок» (встречи с представителями правоохранительных органов, психологической службы, ГИБДД, медработниками);

- общешкольные мероприятия.

Критерии оценки:

- Сформированность национального самосознания, патриотического долга, ответственности перед обществом.
- Отсутствие правонарушений и преступлений.
- Умение вести себя в общественных местах.

Социологическое воспитание – это воспитание как общественный процесс, роль социальных институтов (семьи, системы образования, средств массовой информации и др.), а также социальной макро- и микросреды в этом процессе.

Цели и задачи:

- формирование любви, уважения, чувства долга к родителям, близким людям, ответственности и уважения к окружающим;
- воспитание сознательного отношения к совершенствованию окружающего социума, оказание различных форм социальной помощи людям.

Формы и средства реализации:

- обеспечение комфортных условий для развития ребенка;
- индивидуальная работа с детьми и родителями;
- психологическая поддержка семей;
- родительский всеобуч;
- родительские собрания.

Критерии оценки:

- благоприятный психологический климат в семье и коллективе;
- сформированность здоровых духовных и материальных потребностей;
- отсутствие обучающихся на учете в межведомственном банке несовершеннолетних;
- уважительное отношение к старшим, готовность оказать им посильную помощь.

План воспитательной работы разрабатывается и утверждается ежегодно, и содержит:

- групповую и индивидуальную форму работы с обучающимися;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- творческую, исследовательскую работу;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий, в том числе и в летний период;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами ХМАО-Югры и Российской Федерации;
- организацию посещения музеев, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

Примерный календарный план воспитательной работы представлен в **таблице 4**.

Таблица 4

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна,	В течение года

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

Календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на учебный год. Перечень мероприятий плана воспитательной работы, сроки проведения мероприятий конкретизируются в годовом

общешкольном плане воспитательной работы с указанием ответственных исполнителей. В календарный план воспитательной работы учреждения могут вноситься изменения, на основании запросов куратора, учредителя.

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

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа Минспорта России 24.06.2021 г. № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил», которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. №240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

Основная цель антидопинговых мероприятий – сформировать у обучающихся понимание ценности здорового образа жизни, критическое отношение к зависимому поведению, предотвратить использования допинга в спортивной среде.

Комплекс мер по антидопинговой профилактике:

- реализация курса по основам антидопингового поведения с учетом возраста, исходного уровня знаний, отношения обучающихся к проблеме допинга, их личностной заинтересованности в данном вопросе;
- формирование информационной политики: размещение материалов и стендов по данной тематике (брошюры, памятки);
- участие в организации и проведении спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий по данной тематике, информационно-образовательных мероприятий в форме семинаров, лекций, круглых столов для обучающихся и их родителей;
- ежегодное обучение тренеров-преподавателей, ответственных за антидопинговое поведение обучающихся с оценкой уровня знаний;
- ознакомление обучающихся под подпись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами;
- получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса по антидопингу РУСАДА обучающимися.

Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в **таблице 5**.

Таблица 5

Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Уровни	Содержание мероприятия	Сроки	Рекомендации по
--------	------------------------	-------	-----------------

подготовки	и его форма	проведения	проведению мероприятий
Базовый уровень	Теоретическое занятие «Что такое допинг. Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Начальные знания о допинге
	Теоретическое занятие «Последствия допинга для здоровья спортсмена»	1 раз в год	Знания о вреде допинга для здоровья
	Мероприятие (любой формат), посвящённое Чистому спорту!	1 раз в год	Приобретение знаний о спортивном поведении и последствиях допинга
	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата
	Родительское собрание «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	1 раз в год	Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	Участие в городских и региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Принимать участие в конкурсах, акциях
Углубленный уровень	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата
	Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил. Ответственность спортсмена и тренера-преподавателя»	1 раз в год	Памятки для обучающихся и тренеров-преподавателей
	Мероприятие (любой формат) Посвящённое Чистому спорту!	1 раз в год	Закрепление знаний о спортивном поведении и последствиях допинга
	Теоретическое занятие «Антидопинговый справочник спортсмена»	1 раз в год	Знания о правах о обязанностях обучающихся, о процедуре отбора проб
	Практическое занятие «Проверка лекарственных	1 раз в год	Научить пользоваться

	препаратов. Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»		сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	Родительское собрание «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	1 раз в год	Ответственность родителей
	Участие в городских и региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Принимать участие в конкурсах, акциях
	Занятие по теме: «Характеристика допинговых средств и методов. Роль витаминизации в спорте.	1 раз в год	Занятие по теме: «Характеристика допинговых средств и методов. Роль витаминизации в спорте.

* В начале календарного года в план могут вноситься изменения, план утверждается приказом директора

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса дзюдоистов, способствуют овладению практическими навыками в тренерско-преподавательской деятельности и судействе дзюдо.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения дзюдо. Поочередно выполняя роль инструктора, дзюдоисты учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Тренер-преподаватель обязан правильно называть эти действия в соответствии с терминологией вида спорта «дзюдо», правильно показывать их, давать тактическое обоснование, обращать внимание обучающихся на важнейшие элементы действия и методы их разучивания. Необходимо акцентировать внимание обучающегося на правильную подачу команды для исполнения действия, на умение находить и исправлять ошибки, рациональную дозировку нагрузки в процессе совершенствования действий.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда дзюдоисты имеют необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Судейская практика дает возможность дзюдоистам получить квалификацию судьи по дзюдо, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе спортивных соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах). Судейскую практику обучающиеся получают при их непосредственном участии в качестве судей на спортивных мероприятиях различного ранга. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-

стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

План инструкторской и судейской практики представлен в **таблице 6**.

Таблица 6

Уровни подготовки	Вид	Описание
Углубленный уровень	1. Инструкторская практика	Проведение разминки, знание терминологии дзюдо, показ технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для совершенствования технического действия.
	2. Судейская практика	Участие в судействе внутришкольных и городских соревнований в качестве судьи вспомогательного персонала. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции судьи на соревнованиях среди младшего возраста.

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

Медицинское обеспечение физкультурно-спортивной направленности направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях".

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся включает в себя:

– 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.

Средства восстановления подразделяются на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

– рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;

– правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;

– выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

– полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;

– использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);

– повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;

– эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;

– соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Наибольший эффект дает комплекс, а не отдельные восстановительные средства. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

План медицинских и применения восстановительных средств представлен в таблице 7.

Таблица 7

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Уровни подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Базовый уровень	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
Углубленный уровень	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 раза 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

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

По итогам освоения Программы применительно к уровням подготовки лицу, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы.

На базовом уровне подготовки:

изучить основы безопасного поведения при учебно-тренировочных занятиях;
повысить уровень физической подготовленности;
овладеть общими основами техники вида спорта «дзюдо»;
получить общие знания об антидопинговых правилах;
соблюдать антидопинговые правила;
сформировать умения и навыки для участия обучающихся в соревновательной деятельности по виду спорта «дзюдо».

На углубленном уровне подготовки:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «дзюдо» и успешно 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 узкоспециализированными умениями и двигательными навыками техники вида спорта «дзюдо»;
овладеть углубленными теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»;
изучить антидопинговые правила;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Для оценки уровня освоения Программы проводятся текущий контроль и итоговая аттестация обучающихся (после освоения Программы).

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем в течение учебного года с целью оценки эффективности используемых в процессе реализации программы средств и методов, выявления соответствия результатов освоения программы прогнозируемым результатам. Форма текущего контроля – наблюдение, беседа, показательные выступления, открытое занятие, соревнования.

Промежуточная аттестация осуществляется один раз в год, с мая по июнь месяц и включает в себя:

- аттестацию обучающихся на основе перечня тестовых вопросов по теоретической подготовке, не связанных с физическими нагрузками. Зачётом результата по теоретической подготовке является процент правильных ответов с результатом 80% и более (примерные вопросы для мониторинга знаний теоретического материала Программы представлены в приложении 3);
- результаты сдачи нормативов, характеризующие основные физические и специальные качества.

Для определения исходного уровня и динамики общей физической подготовленности обучающихся спортивных школ рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений: прыжок в длину с места; челночный бег 3*10м; подтягивание в висе (юноши); сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девушки).

Перед тестированием проводится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП:

а) *Прыжки в длину с места.* Обучающийся встает у стартовой линии в исходное положение – ноги параллельно – и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

б) *Челночный бег 3*10м* выполняется с максимальной скоростью. Обучающийся встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам. По команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

в) *Подтягивание на перекладине из виса* оценивается при выполнении обучающимся максимального количества раз хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины.

Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками.

г) *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа* выполняется максимальное количество раз. И.п. упор на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Для тестирования уровня *техничко-тактической подготовленности* проводится тестирование в виде демонстрации приемов, защит, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке и борьбе лежа. Оценивается знание терминологии дзюдо, умение правильно выполнить все элементы школы дзюдо. Важными критериями являются рациональность выполняемой техники, сохранение равновесия, контроль при падении партнера и правильно выполненные приемы страховки и само страховки, слитность выполнения комбинаций. Оценка проводится в виде интегральной экспертной оценки (по сумме баллов).

Результаты промежуточной аттестации для каждого уровня оформляются протоколом по утверждённой форме (приложение 2).

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению тренерского совета для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы (п. 5 Приказа № 634).

Освоение Программы завершается **итоговой аттестацией**, которая проводится по окончании уровня. Итоговая аттестация проводится с мая по июнь текущего года.

На следующий уровень одготовки обучающиеся переводятся по возрастному критерию.

При желании и наличии свободных мест на программе спортивной подготовки, при сдаче нормативов по общей и специальной физической подготовки, предусмотренных федеральными стандартами спортивной подготовки по дзюдо, обучающиеся могут быть переведены на соответствующий этап спортивной подготовки.

IV. Условия реализации Программы

Учреждение, обеспечивает соблюдение требований к реализации уровней подготовки.

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объем времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

4.1. Требования к материально-технической базе предусматривают обеспечение (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) наличия:

- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок, душевых;
- 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).

4.2. Кадровые условия реализации Программы

Штат спортивной школы укомплектован педагогическими работниками для реализации программы. Уровень квалификации лиц, осуществляющих уровни подготовки, соответствует требованиям, установленным нормативными

документами:

- профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);

- Единый квалификационный справочник 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).

В целях непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели каждые три года направляются на курсы повышения квалификации в сроки, установленные планом повышения квалификации в учреждении. Аттестация тренеров-преподавателей в целях установления квалификационной категории (по желанию) или соответствия занимаемой должности (обязательная) проводится 1 раз в 5 лет согласно приказу Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 апреля 2014 г. № 276 «Об утверждении Порядка проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность».

4.3. Перечень информационного обеспечения

1. Григорьева Е.В. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В. Григорьева, В.П. Мальцев, Н.А. Белоусова. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 182 с.
2. Дзюдо: базовая технико-тактическая подготовка для начинающих / Под общ.ред. Ю.А. Шулики, Я.К. Коблева. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 240 с.
3. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального союза дзюдо и Федерации дзюдо России / С.В. Ерегина и соавторы. – М.: Советский спорт, 2009. – 268 с.
- Емельянов С.М. Конфликт Психология: учебник и практикум для академического бакалавриата / С.М.Емельянов. – М.: Издательство Юрайт, 2019 – 322 с.
4. Ерегина С.В. Использование средств дзюдо для формирования навыков безопасного падения // Детский тренер, 2013. – № 4. – С.90-108.
5. Ерегина С.В. Педагогические технологии в подготовке юных дзюдоистов: Учебно- методическое пособие / С.В.Ерегина. – М.: ГБОУ ДО «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта, 2012. – 240 с.
6. Ерегина С.В. Поурочное планирование (1 ступень) для юных дзюдоистов// Методические рекомендации / С.В.Ерегина. – М.: Федерация дзюдо России, 2015. – 322 с.
7. Ерегина С.В. Современные подходы к обучению технике двигательных действий (на примере дзюдо) // Учебное пособие / Ерегина С.В. – Южно-Сахалинск: Изд-во СахГУ, 2015. – 144 с.
- Ерегина С.В. Теоретические и методические основы технико- тактической подготовки юных дзюдоистов: Учебное пособие / С.В.Ерегина. – М.: ГБОУ ДО

- «Московский учебно- спортивный центр» Москомспорта, 2013. – 304 с.
8. Капилевич Л.В. Физиология человека. Спорт: учебное пособие для среднего профессионального образования / Л.В.Капилевич. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 141 с.
 9. Кетельхут Р. Дзюдо для детей. Увлекательное учебное пособие для девочек и мальчиков. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2003. – 88 с.
 10. Косоротов С.А. Каноны дзюдо / С.А.Косоротов, А.Д.Арабаджиев. М.: Издательский дом. Будо-Спорт, 2007. – 128 с.
 11. Отаки Т. Техника дзюдо / Т.Отаки, Д.Ф.Дрэггер, пер. с англ. Е.Гу- пало. – М.: ФАИР- ПРЕСС, 2003. – 592 с.
 12. Педро Д. Дзюдо. Техника и тактика / Д.Педро, У.Дарбин, пер. с англ. М.Новыша. – М.:Издательство Эксмо, 2005. – 192 с.
 13. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов /А.Е.Ловягина и др.; под ред. А.Е.Ловягиной. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 531 с.
 14. Шестаков В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо // Учебное пособие /В.Б.Шестаков, С.В.Ереги́на. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 216 с.
 15. Шестаков В.Б. Теория и практика дзюдо // Учебник / В.Б.Шестков, С.В.Ереги́на. – М.:Советский спорт, 2011. – 448 с.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://www.minsport.gov.ru/>- Министерство спорта Российской Федерации;
2. <http://www.rusada.ru/>- Российское антидопинговое агентство;
3. <https://www.wada-ama.org/>- Всемирное антидопинговое агентство;
4. <http://www.roc.ru/>- Олимпийский комитет России;
5. <http://www.olympic.org/>- Международный Олимпийский комитет;
6. <https://rusada.ru/education/for-children/> РУСАДА для детей;

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Форма индивидуального плана

Отделение:

Тренер-преподаватель:

Группа:

ФИ обучающегося:

Разделы подготовки / Дата		19.03.2023																		Примечание
I	Теоретическая подготовка																			
1																				
2																				
3																				
4																				
5																				
II	Общая физическая подготовка																			
1																				
2																				
3																				
4																				
5																				
III	Специальная физическая подготовка																			
1																				
2																				
3																				
4																				
5																				
IV	Техническая подготовка																			
1																				
2																				
3																				
4																				
5																				
V	Контроль выполнения домашнего задания																			
1																				
2																				
3																				
	Итого (минут):																			

Тренер-преподаватель

ФИО

подпись

Приложение 2

Мониторинг результатов итоговой аттестации за 202_ - 202_ учебно-тренировочного года

Уровень подготовки / группа _____ отделение _____

№ п/п	Ф.И.О. обучающегося (полностью)	Число, месц, год рождения	Тестирование по ОФЦ, СФЦ, ТП	Результаты соревнований деятельности	Прохождение РУСАДА	Теоретическая подготовка/тестирование	Итоговый результат
1							
2							
3							
4							
5							

Тренер-преподаватель _____ (подпись) _____ (Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО
Инструктор-методист _____ (подпись) _____ (Ф.И.О.)

Примерные тестовые задания по виду спорта «дзюдо»

1. С какого года дзюдо стало известно в России:

- а) с 1914 г. +
- б) с 1902 г.
- в) с 1929 г.

2. Схватки дзюдоистов проходят на площадке под названием:

- а) помост
- б) татами +
- в) ковер

3. Сколько разделов по состоянию на 2010 г. включает в себя технический арсенал дзюдо:

- а) 3
- б) 4
- в) 2 +

4. Национальная японская одежда, ставшая униформой для многих восточных единоборств:

- а) кимоно +
- б) халат
- в) костюм

5. Как называется костюм для тренировок:

- а) татами
- б) ката
- в) дзюдоги +

6. Появлению дзюдо в нашей стране мы обязаны:

- а) Анатолию Серову
- б) Василию Ощепкову +
- в) Александру Резнику

7. Что такое удэ-атэ:

- а) удары ногами
- б) удары головой
- в) удары руками +

8. В переводе с японского «дзюдо» – это:

- а) гибкий путь +

- б) пешая тропинка
- в) трудная дорога

9. Удушающие приемы скольких типов используются в дзюдо:

- а) 3-х
- б) 4-х
- в) 2-х +

10. Первые в истории СССР олимпийские медали (бронзовые) на турнире дзюдоистов в Токио завоевали спортсмены, представляющие другой вид спорта. Какой:

- а) каратэ
- б) самбо +
- в) кикбоксинг

11. Чем дзюдо отличается от других видов борьбы:

- а) меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешённых технических действий +
- б) в дзюдо запрещены подножки и подсечки
- в) в дзюдо не используются удушающие приемы

12. Меккой дзюдо является институт дзюдо под названием:

- а) Манипан
- б) Кодокан +
- в) Татам

13. Кто является создателем дзюдо:

- а) Дзигоро Кано +
- б) Мицуюэ Маэда
- в) Морихэй Уэсиба

14. Родоначальниками дзюдо являются:

- а) китайцы
- б) вьетнамцы
- в) японцы +

15. В конце какого века было создано дзюдо:

- а) 19 в. +
- б) 18 в.
- в) 17 в.

16. Первым советским чемпионом мира по дзюдо стал в 1975 году в Австрии:

- а) Николай Солодухин

- б) Владимир Невзоров +
- в) Сергей Власенко

17. В какой стране было создано дзюдо:

- а) Китай
- б) Вьетнам
- в) Япония +

18. Капитан российской сборной, многократный чемпион Европы, призер чемпионатов мира и Олимпийских игр Тамерлан Тменов родом из:

- а) Таганрога
- б) Владикавказа +
- в) Грозного

19. Что дословно означает «дзюдо»:

- а) небесный путь
- б) путь воина
- в) мягкий путь +

20. Последнее на сегодняшний день олимпийское «золото» по дзюдо для России в 1980 году завоевал:

- а) Владлен Семёнов
- б) Николай Солодухин +
- в) Павел Мясников

ПРОТОКОЛ

**результатов приема сдачи контрольно-тестовых упражнений (заданий) –
(далее - нормативы)**

Этап / группа _____ отделение _____

Дата проведения: « » 202 г.

№ п/п	Ф.И.О. обучающе гося	Нормативы						Заключение	Примечание
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									

Тренер-преподаватель _____
(подпись) (Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО
Инструктор-методист _____
(подпись) (Ф.И.О.)