

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

Рассмотрено  
На заседании педагогического совета  
МБУ ДО СШОР «Ермак»  
Протокол № 01 от 29.08.2025г.

Утверждено  
Приказом МБУ ДО СШОР «Ермак»  
№ ЕР-03-430/5 от 30.09.2025г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «спорт глухих» спортивная дисциплина «дзюдо»**

*Разработана в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 ноября 2022 года № 1151 (зарегистрирован Минюстом России 20 декабря 2022г. регистрационный № 71668)*

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается
Высшего спортивного мастерства	не ограничивается

Составитель программы:

№ п/п	Ф.И.О.	Должность
1.	Марчевская А.В.	Инструктор-методист
2.	Ваганова И.В.	Заместитель директора по спортивной подготовке
3.	Захарова О.П.	Старший инструктор-методист

г. Сургут, 2025 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	<b>4</b>
<b>I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ</b>	<b>5</b>
1.1. Название программы, нормативное обеспечение	5
1.2. Цель программы, основные задачи и планируемые результаты реализации Программы	6
<b>II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ</b>	<b>9</b>
2.1. Сроки реализации спортивной подготовки и возрастные границы лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах	10
2.2. Объем программы	12
2.3. Виды (формы), применяющиеся при реализации программы	12
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	18
2.5. Воспитательная работа	20
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и в борьбу с ним	22
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	24
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	26
<b>III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ</b>	<b>31</b>
3.1. Требования к результатам прохождения Программы	31
3.2. Оценка результатов освоения Программы	32
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	34
<b>IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)</b>	<b>36</b>
4.1. Структура учебно-тренировочного процесса	36
4.1.1. Основы построения спортивной тренировки	36
4.1.2. Структура отдельного учебно-тренировочного занятия	37
4.1.3. Структура и типы микроциклов	38
4.1.4. Типы и структура мезоциклов	39
4.1.5. Структура годовых и многолетних циклов	41
4.2. Учебно-тематический план	45
<b>V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ</b>	<b>49</b>
<b>VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b>	<b>53</b>
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	53
6.2. Кадровые условия реализации Программы	55
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	57

Приложение № 1	59
Приложение № 2	60
Приложение № 3	61
Приложение № 4	64
Приложение № 5	66

## 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 обучающихся, привитие здорового образа жизни, обеспечение необходимых условий для личностного развития обучающихся, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, создание условий для раскрытия физических и психологических способностей обучающихся.

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.

# І. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

## 1.1. Название программы, нормативное обеспечение

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» спортивная дисциплина «дзюдо» (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по спортивной дисциплине «дзюдо» со обучающимися с нарушением слуха с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденным приказом Министерства спорта РФ от 22.11.2022 года № 1051 (далее – ФССП), 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 Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства спорта Российской Федерации № 575 от 07 июля 2022 года) (далее — Приказ № 999);
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- приказа Минспорта России от 27.01.2023 г. №57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных

мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (СТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации № 106н от 22 февраля 2022 года);

– Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;

– Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 сентября 2022 года № 2865-р);

– Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– методических рекомендаций «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта», разработанных ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» в 2023 году.

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

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, организация деятельности Учреждения по спортивной подготовке по виду спорта «спорт глухих» спортивная

дисциплина «дзюдо», ориентированной для достижения обучающимися наивысших спортивных результатов.

Цель многолетней спортивной подготовки – развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий дзюдо; воспитание обучающихся высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд города Сургута, Ханты-Мансийского автономного округа, России по спорту глухих (дзюдо).

Основными задачами реализации Программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- прохождение физической реабилитации, а также социальной адаптации и интеграции;
- овладение методами определения уровня физического развития обучающегося и корректировки уровня физической готовности;
- получение 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 счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение спортивного мастерства обучающихся, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности обучающихся высшего мастерства;

Программа определяет задачи деятельности организации, режимы учебно-тренировочной работы, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количественному и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структуру годового цикла. Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные учебно-тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по

теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

## II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Программа по виду спорта «спорт глухих» составлена в соответствии с требованиями к осуществлению спортивной подготовки, определяет основные направления и условия спортивной подготовки обучающихся в МБУ ДО СШОР «Ермак» города Сургута и является документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по спортивной дисциплине «дзюдо».

Актуальность Программы заключается в доступности для любого возраста, круглогодично, для 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 спортивной подготовки:

- направленность программы на максимально возможные (высшие) достижения;
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной физической подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего учебно-тренировочного, соревновательного и воспитательного процессов.

Материал данной Программы включает нормативную и практическую (методическую) части и содержит обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки обучающихся по виду спорта «спорт глухих».

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

Все разделы Программы содержат практические рекомендации, что позволит тренерам-преподавателям строить четкую структуру учебно-тренировочного процесса в многолетней системе спортивной подготовки, целью которой является воспитание всесторонне развитых, высококвалифицированных обучающихся, способных к достижению высоких

спортивных результатов и в тоже время творчески подходить к учебно-тренировочному процессу, использовать различные подходы к системе учебно-тренировочных занятий.

**2.1. Сроки реализации спортивной подготовки и возрастные границы лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих»**

Сроки реализации спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» представлены в таблице 1.

Таблица 1

**Сроки реализации спортивной подготовки и возрастные границы лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих»**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек) минимальная	Наполняемость (человек) максимальная
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	2	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	18	1	2

Приложение № 1 к ФССП по виду спорта «спорт глухих», утвержденному приказом Министерства спорта РФ от 22.11.2022 года № 1051, приказ Министерства спорта России от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

В основу комплектования групп положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение спортивного норматива, среднего стажа занятий и возраста обучающихся):

- увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод обучающихся в следующие группы обуславливаются стажем занятий,

выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов;

- 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.

Комплектование учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спорта глухих» осуществляется на основе спортивного отбора в соответствии с нормативной численностью групп, определенной федеральным стандартом спортивной подготовки и настоящей дополнительной образовательной программой спортивной подготовки. Максимальная наполняемость групп не должна превышать двукратного количества обучающихся, предусмотренного федеральным стандартом. Система спортивного отбора включает: массовый просмотр и тестирование обучающихся с целью ориентирования их на занятия спортом; отбор перспективных обучающихся (индивидуальный отбор) для комплектования (формирования) учебно-тренировочных групп по виду спорта; просмотр и отбор перспективных обучающихся на учебно-тренировочных мероприятиях и соревнованиях.

Возможен перевод обучающихся из других организаций при условии:

- предоставления родителями (законными представителями) справки с указанием наименования, периода освоения программы, даты и номера приказа о присвоении спортивного разряда или спортивного звания (при наличии);
- выполнения контрольных нормативов для зачисления на соответствующий этап;
- соответствие возраста обучающегося возрасту для зачисления на соответствующий этап.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются обучающиеся 15 лет и старше. Эти обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на данный этап и имеющие спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются обучающиеся с 18 лет и старше. Эти обучающиеся должны иметь спортивное звание «Мастер спорта России» и успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на данный этап.

## 2.2. Объем программы

Недельный и общий объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки представлен в таблице 2.

Таблица 2

### Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Количество часов в неделю	18 - 22	24 - 32
Общее количество часов в год	936 - 1144	1248 - 1664

Приложение № 2 к ФССП по виду спорта «спорт глухих», утвержденному приказом Министерства спорта РФ от 22.11.2022 года № 1051

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

**Форма освоения** по Программе: очная; очная с применением дистанционных технологий.

**Основными формами** учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- работа по индивидуальным планам.

### 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 технологий).

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

Дистанционные технологии освоения 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 программ рассчитывается в астрономических часах и с учётом возрастных особенностей обучающихся и этапа спортивной подготовки не может превышать:

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4-х часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – 4-х часов. При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 часов.

В часовой объём учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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 двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

#### **Структура учебно-тренировочного занятия:**

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

- организацию обучающихся к началу занятия, проверку готовности к учебно-тренировочному занятию, сообщение задач занятия, повышение внимания обучающихся (для этого применяются строевые упражнения, команды), психологического настроя 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 спортивной подготовки. 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.

### **Учебно-тренировочные мероприятия**

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и включают в себя теоретическую, организационную части и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий в таблице 3.

## Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	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.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток	

Приложение № 3 к ФССП по виду спорта «спорт глухих», утвержденному приказом Министерства спорта РФ от 22.11.2022 года № 1051

Количественный состав участников учебно-тренировочных мероприятий формируется с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, включенных в календарный

план МБУ ДО СШОР «Ермак», календарный план ХМАО-Югра, Российской Федерации.

## **Спортивные соревнования**

Спортивные соревнования – органическая часть процесса учебно-тренировочного занятия, призванная воспитывать волевые качества, приучать к спортивной борьбе, контролировать ход учебно-тренировочного занятия. Соревнования требуют особой подготовки, цель которой – правильно подойти к наиболее важным стартам. Система спортивных соревнований, кроме того, является специфическим методом управления подготовки обучающихся.

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

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта (спортивной дисциплины), с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по Программе.

**Контрольные** соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны обучающегося. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

**Отборочные** соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

**Основные** соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Участие обучающихся в спортивных соревнованиях осуществляется на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий МБУ ДО СШОР «Ермак», в соответствии с календарным планом города Сургута, ХМАО-Югра, с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных

мероприятий, и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Требования к объёму соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» представлены в таблице 4.

Таблица 4

#### Объём соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	4	5
Отборочные	2	3
Основные	2	3

Приложение № 4 к ФССП по виду спорта «спорт глухих», утвержденному приказом Министерства спорта РФ от 22.11.2022 года № 1051

Требования к участию обучающихся в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, Положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «спорт глухих»;
- соответствие требованиям реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с годовым Планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

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

## **Работа по индивидуальным планам**

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях, включает в себя самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки. Форма индивидуального плана представлена в приложение 1.

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 Учреждения.

### **2.4. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих»**

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, разработанным с учетом недельного режима учебно-тренировочной нагрузки для различных групп и предусматривающим реализацию программы в течение 52 недель в году, включая период самостоятельной работы 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.

Самостоятельная работа обучающихся направлена на развитие их творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности, усвоения и закрепления знаний, умений и навыков. На самостоятельное освоения предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в % указан и представлен в таблице 5.

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий  
в структуре учебно-тренировочного процесса  
на этапах спортивной подготовки**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах	
		18-22	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		4	4
		Наполняемость групп (человек)	
		2-4	1-2
1.	Общая физическая подготовка (%)	15-20	13-18
2.	Специальная физическая подготовка (%)	20-25	18-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	5-7	6-8
4.	Техническая подготовка (%)	38-42	40-45
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8-12	8-10
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4-5	5-6
8.	Интегральная подготовка (%)	1-3	1-3

Начало учебного года – 1 сентября, окончание – 31 августа. Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа – 60 минут. Тренеры-преподаватели организуют учебно-тренировочный процесс на основе следующих видов планирования:

- перспективного, с учетом олимпийского цикла;
- ежегодного – составляют план проведения групповых учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой аттестации на год;
- ежеквартального – планируют самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия, участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- 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.

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 спортивной подготовки Учреждения представлен в приложении №2.

## 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.

Воспитательная деятельность в Учреждении планируется и осуществляется в соответствии с приоритетами государственной политики в сфере воспитания. Приоритетной задачей Российской Федерации в сфере воспитания детей является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

### **Цель воспитания обучающихся в Учреждении:**

Развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе традиционных российских ценностей (жизни, достоинства, прав и свобод человека, патриотизма, гражданственности, служения Отечеству и ответственности за его судьбу, высоких нравственных идеалов, крепкой семьи, созидательного труда, приоритета духовного над материальным, гуманизма, милосердия, справедливости, коллективизма, взаимопомощи и взаимоуважения, исторической памяти и преемственности поколений, единства народов России), а также принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

### **Целевые ориентиры обучающихся в Учреждении:**

понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения; культуры самоконтроля своего физического состояния; стремления к соблюдению норм спортивной этики; уважения к старшим, наставникам; дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности; сознания ценности физической культуры, эстетики спорта; интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений; стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

Программа воспитания Учреждения реализуется в единстве учебной и воспитательной деятельности образовательной организации по основным направлениям воспитания в соответствии с целевыми ориентирами и отражает готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретать первоначальный опыт деятельности на их основе, в том числе в части:

- 1) Гражданского воспитания, способствующего формированию российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в Российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, уважения к правам, свободам и обязанностям гражданина России, правовой и политической культуры.
- 2) Патриотического воспитания, основанного на воспитании любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России; историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности.
- 3) Духовно-нравственного воспитания на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков.
- 4) Эстетического воспитания, способствующего формированию эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщения к лучшим образцам отечественного и мирового искусства.
- 5) Физического воспитания, ориентированного на формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия - развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.
- 6) Трудового воспитания, основанного на воспитании уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентации

на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности.

7) Экологического воспитания, способствующего формированию экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей, навыков охраны, защиты, восстановления природы, окружающей среды.

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 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 6.

Таблице 6

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

Этапы спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн-курс «Антидопинг»	январь/февраль	Прохождение онлайн-курса на сайте РУСАДА проводится с обучающимися, либо тренерами-преподавателями, либо родителями (законными представителями)
	Занятие по теме: «Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов. Наказания за нарушения АД правил»	февраль	Занятия, беседы проводятся тренерами-преподавателями, а также медицинскими работниками учреждения.
	Занятие по теме: «Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика»	март	Занятия могут проводиться в кабинетах, в спортивном зале. Предпочтительнее занятия по микрогруппам, т.к. как они позволяют

	Занятие по теме: «Актуальные тенденции в антидопинговой политике»	апрель	организацию групповых дискуссий. Следует предусмотреть возможность удобного ведения записей.
	Лекция, беседа по теме: «Не допинговые методы повышения спортивной работоспособности. Как повысить результаты без допинга?»	май	Рекомендуется использовать иллюстративные материалы и мультимедиа-презентации. Задание для самостоятельной работы: анализ новостей с использованием интернета, с целью найти новейшие публикации по проблеме допинга;
	Занятие по теме: «Нормативно-правовая база антидопинговой работы»	сентябрь	поиск иллюстративных материалов, по профилактике зависимого поведения (плакаты социальной рекламы и т.п.), подготовка информационного материала (презентация, стенгазета, коллаж, памятка), направленного на предотвращение проблемы допинга в спорте.
	Занятие по теме: «Допинг как глобальная проблема современного спорта»	октябрь	
	Занятие по теме: «Характеристика допинговых средств и методов. Наказания за нарушения АД правил»	ноябрь	

\* 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 тренерской деятельности и судействе дзюдо.

**Инструкторская практика.** В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения дзюдо. Поочередно выполняя роль инструктора, боксеры учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Тренер-преподаватель обязан правильно называть эти действия в соответствии с терминологией вида спорта «спорт глухих», 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 обучающиеся имеют необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

**Судейская практика** дает возможность обучающимся получить квалификацию судьи по дзюдо. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе спортивных мероприятий 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.

Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в спортивных мероприятиях на судейских должностях на спортивных мероприятиях соответствующего ранга.

План инструкторской и судейской практики представлен в таблице 7.

**План инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки**

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
<i>Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства</i>	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Составление рабочего плана, конспекта.
	Практические занятия	В течение года	Проведение учебно-тренировочного занятия различной направленности. Составление и проведение комплекса упражнений для индивидуальной подготовки связующих и нападающих игроков. Проведение индивидуального учебно-тренировочного занятия с учётом игровых функций обучающихся.
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Составление положения о проведении спортивного соревнования.
	Практические занятия	В течение года	Практика судейства по основным обязанностям членов бригады спортивных судей.

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

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку.

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинской организации, осуществляющей проведение медицинских осмотров лиц, обучающихся физической культурой и 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 23.11.2020г. № 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».

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 по углубленной программе медицинского обследования;
- этапные и текущие медицинские обследования;
- врачебно-педагогические наблюдения.

Для восстановления работоспособности обучающихся используется широкий круг средств и мероприятий с учётом возраста, этапа подготовки, квалификации и индивидуальных особенностей обучающихся.

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

Применение средств восстановления обеспечивает необходимый баланс между нагрузками и уровнем реализации адаптационных возможностей организма дзюдоистов. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований, в интервалах между учебно-тренировочными занятиями, на отдельных этапах годичной подготовки. Тренер-преподаватель на основе наблюдений оценивает эффекты от воздействия нагрузок на психическую сферу обучающихся, тестирует в индивидуальном уроке уровень проявлений двигательных и психических функций, сопоставляет количество ошибок по адекватности действий в тренируемых условиях.

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, чёткую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений 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 обучающихся, совершенствование технических приёмов и тактических действий.

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

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений.

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

Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день – одно средство.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна. Данные средства назначаются и контролируются врачом. Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным учебно-тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Рациональное питание. Характер питания во многом определяет развитие процессов адаптации организма обучающегося к выполнению учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, а также влияет на метаболические процессы в организме, повышая спортивную работоспособность и ускоряя процессы ее восстановления в период отдыха после учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.

К психологическим средствам восстановления относятся:

- создание положительного эмоционального фона учебно-тренировочного

занятия;

- формирование значимых мотивов и благоприятного отношения к учебно-тренировочным занятиям;
- переключение внимания, успокоение;
- идеомоторная, психорегулирующее учебно-тренировочное занятие;
- отвлекающие мероприятия (чтение книг, экскурсии, посещение музеев, выставок и др.).

Гигиенические средства восстановления:

- рациональная организация режима дня;
- ночной сон (не менее 8-9 часов в сутки), дневной сон (1-2 часа) в период интенсивной подготовки к спортивным соревнованиям;
- учебно-тренировочные занятия в благоприятное время суток;
- удобная обувь и одежда.

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый контрастный, вибрационный;
- ванны (хвойная, солевая);
- баня 1-2 раза в неделю (парная и суховоздушная);
- массаж (ручной, вибрационный, аппаратный, точечный);
- спортивные растирания.

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

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающихся.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 8.

Таблица 8

**План медицинских, медико-биологических мероприятий  
и применения восстановительных средств**

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап спортивного совершенствования мастера, 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)	1 раза в 12 месяцев

	медицинского обследования)	
	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 этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

**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 теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт глухих» дисциплине «джудо»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (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 нарушений таких правил;
- 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. Оценка результатов освоения Программы**

Для оценки уровня освоения Программы проводятся: *текущий контроль, промежуточная аттестация и итоговая аттестация* обучающихся.

**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, в мае 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 для всех этапов подготовки представлены в приложении № 3);
- результат участия обучающегося в спортивных соревнованиях

и выполнение ими требований спортивной квалификации (спортивный разряд);

- результаты сдачи контрольно-переводных нормативов, характеризующие основные физические и специальные качества (приложение № 4);

- результаты выполнения испытаний по техническому мастерству, характеризующих качество технической подготовленности обучающихся (приложение № 4) для каждого этапа и года спортивной подготовки;

- объём соревновательной деятельности (участие обучающихся в контрольных, отборочных и основных спортивных соревнованиях).

- наличие обучающегося в составе (основной, резерв) спортивной сборной команды МО, ХМАО-Югры, РФ;

- результаты спортивного сезона в учебно-тренировочном году;

- наличие сертификата о прохождении онлайн-курса РУСАДА.

Освоение Программы завершается **итоговой аттестацией**, которая проводится по окончании этапа спортивной подготовки. Итоговая аттестация проводится в мае текущего года.

Обучающиеся – победители и призёры региональных и всероссийских от итоговой аттестации могут быть освобождены по решению тренерско-преподавательского совета.

Критериями оценки качества и эффективности реализации Программы на этапах спортивной подготовки являются:

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

- уровень общего и специального физического развития, и функционального состояния организма обучающихся;

- качество выполнения обучающимися объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных Программой и индивидуальным планом подготовки;

- динамика спортивных достижений, результаты выступлений на официальных всероссийских соревнованиях;

- перевод (зачисление) обучающихся из Организации, осуществляющей спортивную подготовку, в организацию другого вида (Югорский колледж-интернат Олимпийского резерва и т.п.).

*На этапе высшего спортивного мастерства:*

- стабильность выступления на официальных всероссийских спортивных соревнованиях по виду спорта «дзюдо»;

- выполнение требований для включения обучающихся в основной и резервный составы спортивных сборных команд РФ.

Результаты промежуточной и итоговой аттестаций оформляются

протоколом по утверждённой форме (приложение № 5).

### 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки представлены в таблице 9, 10.

Таблица 9

#### Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спорт глухих» спортивная дисциплина «дзюдо»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины "дзюдо"				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,7	9,0
2.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			16	-
3.	Вис на перекладине на согнутых руках (90°)	с	не менее	
			-	20,0
4.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			3.0	3.20
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			40	35
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре от скамьи	количество раз	не менее	
			-	25
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	-
Уровень спортивной квалификации				
Для спортивной дисциплины "дзюдо"				
1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта "			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спорт глухих» спортивная дисциплина «дзюдо»**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины "дзюдо"				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,5	8,7
2.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			18	-
3.	Вис на перекладине на согнутых руках (90°)	с	не менее	
			-	25,0
4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			3.40	4.0
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			50	40
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре от скамьи	количество раз	не менее	
			-	30
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			35	-
Уровень спортивной квалификации				
Для спортивной дисциплины "дзюдо"				
1.	Спортивное звание "мастер спорта России" или "мастер спорта России международного класса"			

При выполнении каждого испытания обучающийся получает баллы: при успешном выполнении – «1 балл», в случае невыполнения – «0 баллов». Баллы, полученные по каждому испытанию, суммируются, выводится среднее значение. Для зачёта результатов тестирования по общей физической и специальной физической подготовке, технической подготовке обучающемуся необходимо иметь результат 75% и выше.

## **IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)**

Рабочая программа составляется тренером-преподавателем для каждого этапа спортивной подготовки по видам спортивной подготовки на основании программного материала в соответствии со структурой и содержанием рабочей программы, которые определены Положением о разработке, реализации и обновлении дополнительных образовательных программ спортивной подготовки МБУ ДО СШОР «Ермак».

Программный материал для учебно-тренировочных занятий определяет структуру учебно-тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и др), продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду «спорт глухих», требования к объёму учебно-тренировочного процесса, в том числе к объёму индивидуальной подготовки и предельные учебно-тренировочные нагрузки, режимы учебно-тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного), виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», требования к объёму соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», перечень учебно-тренировочных мероприятий, годовой план спортивной подготовки, планы инструкторской и судейской практики, планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств, планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

### **4.1. Структура учебно-тренировочного процесса**

#### **4.1.1. Основы построения спортивной тренировки**

Учебно-тренировочный процесс состоит из относительно законченных структурных единиц, в рамках которых и происходит построение спортивной тренировки в любом виде спорта. В зависимости от времени, в течение которого осуществляется учебно-тренировочный процесс, различают три уровня структуры учебно-тренировочного занятия: микро-, мезо-

и макроструктуру:

**микроструктура** – это структура отдельно учебно-тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий;

**мезоструктура** – структура средних циклов учебно-тренировочного занятия (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов;

**макроструктура** – структура больших учебно-тренировочных циклов (микроциклов типа полугодовых, годовых и многолетних. Построение учебно-тренировочного занятия на основе различных циклов позволяет систематизировать задачи, средства, методы учебно-тренировочного занятия; величину учебно-тренировочных воздействий, восстановительные процедуры и наилучшим образом обеспечить рост спортивной работоспособности того или иного обучающегося в избранном виде спорта.

#### 4.1.2. Структура отдельного учебно-тренировочного занятия

Структура отдельного учебно-тренировочного занятия в значительной степени определяется типичными изменениями спортивной работоспособности обучающихся. В течение отдельного занятия работоспособность изменяется следующим образом: в начале занятия уровень работоспособности возрастает, затем колеблется около некоторого повышенного уровня и к концу занятия снижается. В связи с этим в динамике развития работоспособности в рамках отдельного занятия условно можно выделить несколько зон:

- зону пред рабочих сдвигов (перед соревнованиями ее называют «предстартовым состоянием»);
- зону вработываемости;
- зону относительно устойчивого состояния работоспособности;
- зону снижения работоспособности.

Каждая из них характеризуется достаточно сложными перестройками в организме обучающихся, которые обеспечивают оптимальные условия использования энергии в процессе работы.

Деление учебно-тренировочных занятий на части имеет важное значение. При их проведении тренер-преподаватель должен соблюдать следующие правила: начинать занятия надо с разминки, затем проводить главную работу (основная часть), в этой части кривая нагрузки может быть различной в зависимости от возраста, квалификации обучающихся, вида упражнений и т.д., но, как правило, всегда – высокой. Завершающая часть занятий (заключительная часть) характеризуется снижением нагрузки.

В практике спорта в настоящее время применяются двух- или

трехразовые учебно-тренировочных занятий в течение дня. Обычно они организуются без отрыва от учебной деятельности, либо с отрывом от учебы, т.е. в условиях учебно-тренировочных мероприятий. Структура учебно-тренировочного дня более сложна, чем одного занятия. Она во многом зависит от количества занятий, чередования их направленности и величины нагрузки, суточного ритма работоспособности обучающихся (например, от выработанной привычки тренироваться в определенное время суток, суточного режима программы предстоящих соревнований, разницы в пояском времени, географического места предстоящих соревнований и других причин).

#### 4.1.3. Структура и типы микроциклов

Микроцикл учебно-тренировочного занятия – это совокупность отдельных занятий, проводимых в течение нескольких дней. Микроциклы существуют как вполне сложившееся и важное звено учебно-тренировочного процесса. В большинстве случаев микроцикл длится неделю. Однако его продолжительность может быть и иной: минимум – два дня, а максимум – 14 дней.

В спортивном учебно-тренировочном занятии выделяют виды микроциклов:

**Собственно учебно-тренировочные микроциклы** в зависимости от степени сходства их содержания со спортивной специализацией обучающегося подразделяются на неспециализированные (общеподготовительные) и специализированные (специально-подготовительные).

В первых микроциклах при проведении занятий используются средства общей и специальной подготовки. Оба типа микроциклов связаны с решением задач физической, технической, тактической подготовки или они носят комплексный характер. Микроциклы, характеризующие значительным объемом нагрузки, не предельной интенсивностью, называют объемными (втягивающими). Составляют содержание занятий в подготовительном периоде. Для (ударных) микроциклов характерна высокая интенсивность работы при возрастающем объеме нагрузок. Они применяются в подготовительном и соревновательном периодах.

**Предсоревновательные (подводящие) микроциклы** моделируют режим, программу и условия предстоящих состязаний (распределение нагрузок и отдыха в соответствии с порядком чередования дней выступлений и интервалов между ними, воспроизведение порядка выступления в течение

дня и т.д.). Структура и содержание этих микроциклов зависит от системы подведения обучающегося к соревнованиям, продолжительности подготовки на заключительном этапе учебно-тренировочного процесса к ответственному соревнованию, возраста, квалификации и индивидуальных особенностей обучающихся.

**Соревновательные микроциклы** строятся в соответствии с программой соревнований. Структура и продолжительность этих микроциклов определяется спецификой соревнований в различных видах спорта, номерами программы, в которых принимает участие отдельный обучающийся или команда, общим количеством стартов и паузами между ними. Содержание и построение этих микроциклов направлены на обеспечение оптимальных условий для успешной соревновательной деятельности и достижение запланированного спортивного достижения.

**Восстановительные микроциклы** следуют обычно за напряженными состязаниями или за тренировочными микроциклами с повышенной нагрузкой (например, ударными) и характеризуются снижением суммарной нагрузки, увеличением числа дней активного отдыха, контрастной сменой состава средств и методов учебно-тренировочного занятия внешних условий занятий, что в совокупности направлено на оптимизацию восстановительных и адаптационных процессов в организме обучающегося.

#### **4.1.4. Типы и структура мезоциклов**

Мезоцикл учебно-тренировочного процесса можно определить, как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или под этап тренировки. Построение учебно-тренировочного занятия в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным учебно-тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности обучающихся.

**Различают типы мезоциклов:**

**Втягивающий мезоцикл** характеризуется повышением объема учебно-тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У обучающихся невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырёх объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации обучающихся, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения для того, чтобы создать

предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности обучающегося. В определенном объеме используются и социально-подготовительные средства.

**Базовый мезоцикл** отличается тем, что в нем проводится основная учебно-тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей обучающихся в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть обще подготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности – развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях.

**Контрольно-подготовительный мезоцикл** представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Учебно-тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно учебно-тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

**Предсоревновательные мезоциклы** типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей обучающегося в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для обучающегося или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для обучающегося условиях, целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных. Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно учебно-тренировочных микроциклов, которые

могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

**Соревновательные мезоциклы** – это типичная форма построения учебно-тренировочного занятия в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности обучающихся. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

**Восстановительные мезоциклы** подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно учебно-тренировочных микроциклов. Их основная задача – восстановление обучающихся после серии основных соревнований, требующих не столько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

**Восстановительно-поддерживающие мезоциклы** также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для обучающегося. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием обучающегося в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят учебно-тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

#### **4.1.5. Структура годичных и многолетних циклов**

**Факторы, определяющие построение учебно-тренировочного процесса в течение года.** Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годичного цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки. Как правило, в годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Календарь спортивных соревнований влияет на построение годичного цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время обучающийся должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков должна планироваться учебно-тренировочная работа.

**Фазы развития спортивной формы как естественная основа периодизации тренировки.**

**Под спортивной формой** подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности обучающегося к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки. Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. 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.

Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер. Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз: приобретения; относительной стабилизации; временной утраты состояния спортивной формы. В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме обучающихся под воздействием учебно-тренировочного занятия 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 **годовой цикл у обучающихся подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.**

**Подготовительный период** (период фундаментальной подготовки) 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 учебно-тренировочного занятия, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности обучающихся.

В зависимости от возрастных особенностей и квалификации обучающихся, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

**Подготовительный период (период фундаментальной подготовки)** подразделяется на 2 этапа: *общеподготовительный и специально-подготовительный.*

У начинающих обучающихся обще подготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации обучающихся длительность обще подготовительного этапа сокращается, а специально подготовительного – увеличивается.

**Основная направленность обще 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 специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в учебно-тренировочном занятии обучающихся на обще подготовительном этапе не используется. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму обучающихся (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 обучающихся.

**Основная направленность специально подготовительного этапа** – непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки обучающихся, которые теперь

направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в боксе, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки. Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в учебно-тренировочном занятии обучающихся начинают использовать и соревновательные упражнения (в ограниченном объеме). Объем нагрузки постепенно 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.

**Соревновательный период.** Основная цель учебно-тренировочного занятия в этом периоде – сохранение спортивной формы и на основе этого – реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у обучающихся зависит от их возраста и спортивной квалификации.

**Переходный период.** Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем – сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления обучающихся.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность учебно-тренировочной нагрузки. Важная задача переходного периода – анализ работы в течение прошедшего года, составление плана учебно-тренировочного процесса на следующий год, лечение травм.

## 4.2. Учебно-тематический план

Тематический план включает темы по теоретической подготовке по этапам спортивной подготовки. В тематическом плане (таблица 11) указаны объём, сроки проведения и краткое содержание учебно-тренировочных занятий по темам.

Таблица 11

### Примерный тематический план по теоретической подготовке по виду спорта «спорт глухих» спортивная дисциплина «дзюдо»

Этап спортивной подготовки	Темы теоретической подготовке	Объём времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	~ 1200		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий. Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	~ 200	сентябрь	Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта
	Профилактика травматизма. Перетренерованность/недотренерованность	~ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
	Психологическая подготовка	~ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые

				волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки спортсменов
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	~ 200	январь		Современные тенденции совершенствования системы спортивной подготовки. Спортивные результаты-специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	~ 200	февраль-май		Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки			Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий, рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок различной направленности, организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия, дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня, массаж, витамины. Особенности

				применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	~ 600		
	Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий. Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности		сентябрь	Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий. Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание
	Социальные функции спорта	~ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта. Функция социальной интеграции и социализации личности
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	~ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной подготовки. Спортивные результаты-

				специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	~ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий, рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок различной направленности, организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия, дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня, массаж, витамины. Особенности применения восстановительных средств.

## **V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "спорт глухих", содержащих в своем наименовании слова и словосочетания "дзюдо", основаны на особенностях вида спорта "спорт глухих" и его спортивных дисциплин. Реализация программ по подготовке спортивного резерва проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "спорт глухих", по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "спорт глухих" учитываются организациями, реализующими программы по подготовке спортивного резерва, при формировании программ по подготовке спортивного резерва, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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 глухих" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "спорт глухих" 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 глухих".

Обучающиеся, страдающие нарушением слуха, подразделяются на глухих, слабослышащих и позднооглохших. У позднооглохшего человека сохраняются слуховые образы слов на протяжении длительного времени.

Важной особенностью формирования двигательных навыков у лиц с нарушением слуха является преобладание зрительной формы восприятия, что характерно и для здоровых лиц. Однако частое сочетание расстройства слуха и патологии вестибулярного аппарата приводит к координационным расстройствам в виде нарушения функции равновесия. Для лиц с частичной утратой слуха, особенно позднооглохших, характерно искажение основных

локомоций в связи с компенсаторной установкой головы для наилучшего звукового восприятия, что проявляется в виде снижения общей координации и повышении утомляемости.

При организации учебно-тренировочного процесса с глухими и слабослышащими обучающимися необходимо учитывать, что у обучающихся основной дефект сопровождается рядом вторичных отклонений со стороны двигательной сферы, функциональных систем организма, здоровья в целом. Для глухих и слабослышащих обучающихся характерны следующие разнообразные нарушения в двигательной сфере, которые необходимо учитывать при организации работы:

- недостаточно точная координация и неуверенность в движениях;
- относительная замедленность овладения двигательными навыками – трудность сохранения статистического и динамического равновесия;
- низкий уровень развития ориентировки в пространстве;
- низкий уровень развития силовых качеств (особенно статистической и силовой выносливости, а также силы основных мышечных групп – сгибателей и разгибателей);
- замедленная скорость обратной реакции – невыраженное снятие тормозного влияния коры головного мозга. В работе с глухими обучающимися особая роль отводится показу, который необходимо сочетать с доступными для них объяснениями посредством жестовой, тактильной, устной и письменной речи.

Необходимо уделять внимание аспектам врачебного контроля в связи с высоким риском осложнений болезней слухового анализатора (вестибулярные кризы, воспалительные заболевания).

К лицам, проходящие спортивную подготовку, в соответствии с реализуемой программой предъявляются требования:

1. Наличие инвалидности или ограниченных возможностей здоровья.
2. Медицинские показания и рекомендации, включающие следующие исследования:
  - оценить спортивную форму человека, его готовность к физическим нагрузкам;
  - выявить наличие сопутствующих заболеваний, препятствующих достижению хороших результатов;
  - подобрать оптимальный уровень нагрузок и режим учебно-тренировочных занятий;
  - определить факторы риска возникновения на фоне физических нагрузок патологических состояний, в том числе угрожающих жизни – тромбозов, инфарктов, инсультов и т.д.
  - дать рекомендации по поддержанию здоровья обучающегося,

- оптимизации питания с целью достижения высоких результатов.

В целях предупреждения нарушения здоровья у проходящих спортивную подготовку предусматриваются мероприятия:

- диспансерное обследование не менее одного раза в год;
- дополнительный медицинский осмотр перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- контроль за использованием обучающихся фармакологических средств.

### ***Возрастные требования.***

Показатели физического развития глухих уступают показателям физического развития слышащих сверстников по всем основным соматометрическим признакам. Уровень их двигательной подготовленности также ниже уровня физической подготовленности слышащих сверстников. Исходя из этого жестких возрастных требований к лицам, проходящим спортивную подготовку программой не предусматривается. Однако, при формировании учебно-тренировочных групп рекомендуется принимать во внимание возрастные границы.

- в возрасте 14-17 лет обучающихся интересует достижение конкретного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т.п.);
- в 14-15 лет тренеру-преподавателю следует ограничить в занятиях 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, скоростной выносливости;
- с 18 лет тренер-преподаватель безо всяких ограничений может работать над развитием различных физических качеств, необходимых его обучающимся для спортивного совершенствования; в этом возрасте организм и его системы заканчивают свое формирование и могут справляться с нагрузками, соответствующим уровню функциональной готовности обучающихся.

### ***Психофизические требования.***

При подготовке глухих и слабослышащих обучающихся важным аспектом является психофизическая подготовка, представляющая собой комплекс упражнений, позволяющих тренировать психику и вместе с этим развивать физические качества обучающегося. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях учебно-тренировочного занятия и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества обучающегося:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной

борьбы;

- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость обучающегося к стрессовым ситуациям учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

## VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 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 спортивного зала;
- наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров;
- 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 (с изменениями и дополнениями);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 12);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 13);
- 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.

При организации учебно-тренировочного процесса по дзюдо обеспечивается соблюдение требований, установленных Постановлением 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, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Таблица 12

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Для спортивной дисциплины "дзюдо"</b>			
1.	Весы до 150 кг	штук	1
2.	Видеокамера	штук	1
3.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
4.	Гири спортивные (16, 24 и 32 кг)	комплект	2
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало (2 x 3 м)	штук	2
8.	Канат для лазанья	штук	3
9.	Канат для перетягивания	штук	1
10.	Ковер татами	штук	1
11.	Кухонка массажная	пара	2
12.	Манекен тренировочный для борьбы (разного веса)	штук	15
13.	Мат гимнастический	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный	штук	2
15.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
16.	Мяч футбольный	штук	2
17.	Насос для накачивания мячей	штук	1
18.	Ноутбук	комплект	1
19.	Перекладина гимнастическая	штук	1
20.	Пояс ручной для страховки	штук	2
21.	Секундомер электронный	штук	4
22.	Скакалка	штук	10
23.	Скамейка гимнастическая	штук	3
24.	Стенка гимнастическая	штук	6
25.	Табло информационное электронное	комплект	2
26.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	4
27.	Флажки судейские для дзюдо (синий, белый)	комплект	3
28.	Штанга тяжелоатлетическая	штук	1
29.	Эспандер резиновый ленточный	штук	10

## Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Кимоно для дзюдо белое ("дзюдога": куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	2	1	2	1
2.	Кимоно для дзюдо синее ("дзюдога": куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	2	1	2	1
3.	Наколенники (фиксаторы для голеностопа)	пар	на обучающегося	2	1	2	1
4.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	пар	на обучающегося	2	1	2	1
5.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	пар	на обучающегося	2	1	2	1
6.	Пояс	штук	на обучающегося	4	1	4	1
7.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	1	1	1	1
8.	Трико (трусы) белого цвета	штук	на обучающегося	3	1	3	1
9.	Футболка (белого цвета, для женщин)	штук	на обучающегося	3	1	3	1

Приложение № 10-11 к ФССП по виду спорта «спорт глухих», утвержденному приказом Министерства спорта РФ от 22.11.2022 года № 1051

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на 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 слепых», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их работы в разное время для выполнения недельного и общего объем выполнения программы).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным:

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

- профессиональным стандартом «Тренер 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 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615),

- профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденным приказом Минтруда России от 31.03.2022 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный № 68449),

- 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).

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

Мероприятия по повышению квалификации кадрового состава представлены в таблице 14.

**Мероприятия по повышению квалификации кадрового состава**

<i>№ n/n</i>	<i>Мероприятия</i>	<i>Должность</i>	<i>Сроки реализации</i>	<i>Кол-во чел.</i>	<i>Ожидаемый результат</i>
1	Направление на курсы повышения квалификации по должности:	Тренер-преподаватель Инструктор-методист	В течении реализации программы	Согласно графику	Повышение эффективности профессиональной деятельности, внедрение новых технологий.
2	Посещение судейских семинаров и мастер-классов по видам спорта и др.	по мере проведения			Рост профессионального мастерства
3	Аттестация тренерско-педагогического состава	Тренер-преподаватель	По плану аттестационной комиссии	Согласно графику	Рост профессионального мастерства

**6.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих(утвержден приказом Министерства спорта РФ от 22.11.2022 г. № 1051;
2. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
3. Нормативные документы министерства спорта Российской Федерации;
4. Евсеев С.П. Адаптивный спорт. Москва, 2022
4. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. т.1. М., 2002.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1999 г.
6. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010.
7. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010.
8. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003.
9. Платонов В.И. Современная спортивная тренировка. – Киев: Здоровье, 1999.

10. Шапкова Л.В.: Средства адаптивной физической культуры. – М.: Советский спорт, 2001.
11. Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие. Никитушкин В.Г. - М., 2009.
12. Сладкова Н.А. Типовая программа спортивной подготовки спортсменов – инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, 2010.

### **Перечень интернет-ресурсов**

1. Министерство спорта РФ - <http://www.minsport.gov.ru>.
2. Всероссийская Федерация спорта глухих - [http:// https://osfsg.ru/](http://https://osfsg.ru/).
3. Российская Спортивная Энциклопедия - <http://www.libsport.ru/>
4. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры" – <http://www.teoriya.ru/journals/>.
5. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" - <http://www.teoriya.ru/fkvot/>.
1. Международный паралимпийский комитет - <http://www.paralympic.org/>.

**Форма индивидуального плана**

Отделение:  
 Тренер-преподаватель:  
 Этап:  
 ФИ обучающегося:

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

Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_  
 ФИО \_\_\_\_\_ подпись \_\_\_\_\_

**Примерный годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» дисциплина «дзюдо»**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки	
		Этап совершенствования спортивного мастерства (час/год)	Этап высшего спортивного мастерства (час/год)
1.	Общая физическая подготовка	156 - 178	182 – 242
2.	Специальная физическая подготовка	188 – 215	245 – 326
3.	Участие в спортивных соревнованиях	68 – 78	82 – 112
4.	Техническая подготовка	356 – 406	520 – 690
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	80 – 92	110 – 145
6.	Инструкторская и судейская практика	18 – 204	20 – 25
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	50 – 51	64 – 88
8.	Интегральная подготовка	20 – 22	25 – 36

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» ежегодно на начало учебного года согласуется на тренерском совете и утверждается приказом директора

**Примерные тестовые задания по виду спорта «спорт глухих»  
дисциплина «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 учебно-тренировочных занятий:
  - 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																					
приёма контрольно-переводных нормативов ОФП и СФП на этапе совершенствования спортивного мастерства по программе спортивной подготовки по виду спорта "спорт глухих" (дисциплина "дзюдо") в 20 -20 учебном году																					
Отделение <u>спорт глухих (дзюдо)</u>																					
Группа <u>ЭССМ</u>																					
Тренер-преподаватель _____																					
Дата _____																					
№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Тестовые вопросы (зачтено/незачтено)	Нормативы ОФП и СФП																Сумма баллов	Средний балл	Итоговый результат (зачтено/незачтено)
			Бег на 60 м, с		Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине, кол-во раз		Вис на перекладине на согнутых руках (90°), с		Бег на 800 м, мин.,		Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см		Сгибание и разгибание рук в упоре от скамьи, кол-во раз		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз				
			Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл			
1																			0	0	
	Тренер-преподаватель		подпись								ФИО										
	Инструктор-методист		подпись								ФИО										



Мониторинг результатов промежуточной, итоговой аттестации за 20\_\_ - 20\_\_ учебно-тренировочный год

Этап / группа \_\_\_\_\_

отделение \_\_\_\_\_

№ п/п	Ф.И.О. обучающегося (полностью)	Число, месяц, год рождения	Спорт.разряд, звание	Выполнение КПН	Объём соревновательной деятельности	Результаты сезона 20 -20	Наличие сертификата РУСАДА	Теоретическая подготовка / тестирование	В составе сборной МО, ХМАО-Югры, РФ (основной/ резерв)	Итоговый результат
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										

Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_  
 (подпись) \_\_\_\_\_ (Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО  
 Инструктор-методист \_\_\_\_\_  
 (подпись) \_\_\_\_\_ (Ф.И.О.)