

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа олимпийского резерва по дзюдо «Локомотив» города
Челябинска
(МБУ ДО СШОР по дзюдо «Локомотив» г. Челябинска)
ул. Свободы, 141 268-45-97**

Программа принята на заседании
педагогического совета Протокол
№ ____ От « ____ » _____ 20 ____ г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
МБУ ДО СШОР по дзюдо
«Локомотив» города Челябинска

Е.А.Брылкин
« ____ » _____ 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРА**

СПОРТ СЛЕПЫХ

«ДЗЮДО»

**по этапам спортивной подготовки: этап совершенствования спортивного
мастерства, этап высшего спортивного мастерства**

Программа разработана на основе:
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт
слепых «дзюдо»
(утв. Приказом Министерства спорта РФ от 30 ноября 2022 г. №1100);

Срок реализации программы – бессрочная

Составители:
Жаворонкова К.В. - Заместитель директора

Челябинск
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

I ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	6
4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
4.1 Объем соревновательной деятельности	6
5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:	7
5.1 Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ).	7
5.2 Этап Высшего спортивного мастерства (ВСМ)	7
6 Учебно-тренировочные мероприятия	8
6.1 Годовой учебно-тренировочный план	8
7. Календарный план воспитательной работы	10
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	12
9. Содержание инструкторской и судейской практики обучающихся в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.	13
III. Система контроля	15
3.1 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спорт слепых»	17
3.2 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спорт слепых»	18
IV. Рабочая программа	19
4.1. Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта	20
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам «дзюдо»	22
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	23
VII. Укомплектованность тренеров-преподавателей	28
VIII. Кадровые условия реализации Программы	28
IX. Информационно-методические условия реализации Программы	29

І ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых» дисциплина «дзюдо» составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «О физической культуре в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ; с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ; Приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» от 30.11.2022 г. № 1100; Уставом и локальными актами муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва по дзюдо «Локомотив» г. Челябинска (далее – СШОР).

2. Целью программы рассчитана для воспитанников от 14 лет и старше 18 года. Программа учитывает специфику спортивной подготовки инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху и обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, повышения функциональных возможностей, гармонического развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, овладение техникой и тактикой в избранной дисциплине, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, физическую и социальную реабилитацию учащихся. Программа спортивной подготовки предназначена для тренеров-преподавателей, руководителей, специалистов и является основным документом для организации и реализации образовательной и воспитательной работы МБУ ДО СШОР п дзюдо «Локомотив» г.Челябинска. Программа обоснована новыми подходами к планированию, использованию технологий в процессе обучения и воспитания, которые отражены:

- в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности и результативности);

- в формах и методах обучения (групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапах СС и ВСМ), медико-восстановительные мероприятия, тестирование, медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика занимающихся);

- в методах контроля и управления образовательным процессом (анализ результатов деятельности детей, тестирование, контрольно-переводные испытания, врачебный контроль, контроль в процессе обучения);

- в средствах обучения (обеспечение необходимым инвентарем и оборудованием, рассчитанного на группу обучающихся, использование

технических средств в обучении);

- в формах подведения итогов (тестирование, медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, инструкторская и судейская практика занимающихся).

Программа направлена на:

- создание условий для всестороннего развития личности спортсмена по средствам физической культуры и спорта;

- мотивацию личности к познанию и творчеству;

- приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям;

- укрепление психического и физического здоровья;

- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности спортсмена;

- приобщение к здоровому образу жизни;

- профилактику асоциального поведения;

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагает решение следующих задач:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья к систематическим занятиям физической культурой и спортом; развитие личности и утверждение здорового образа жизни;

- воспитание волевых и морально-этических качеств;

- выявление и поддержка одаренных детей;

- подготовка спортсменов высокой квалификации;

- подготовка резерва в сборные команды города Ростова-на-Дону и Ростовской области;

- поддержка лучших тренеров-преподавателей;

- поддержка воспитательной системы учреждения (связь с родителями и общеобразовательными учреждениями).

Программа учитывает специфику спортивной подготовки инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья воспитанников центра, повышения функциональных возможностей, гармонического развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, овладение техникой и тактикой в избранной дисциплине (тхэквондо, вольная борьба), развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, физическую и социальную реабилитацию учащихся.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Паралимпийский спорт – составная часть спорта, сложившаяся в форме специальной теории и практики подготовки лиц с поражением зрения к спортивным соревнованиям и участия в них с целью физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции, формирования здорового образа жизни и достижения спортивных результатов на базе создания специальных условий. Спорт слепых – официально признанный вид спорта в Российской Федерации.

В него входят следующие спортивные дисциплины:

- циклические, скоростно-силовые - легкая атлетика, велоспорт, плавание, армреслинг, пауэрлифтинг, зимние: лыжные гонки, горнолыжный спорт, сноуборд;
- игровые - боулинг, настольный теннис;
- командно-игровые - голбол, торбол, футбол, мини футбол, пляжный волейбол, футбол зимние: хоккей и керлинг;
- спортивные единоборства - борьба вольная, греко-римская, дзюдо, самбо;
- осуществляемые в природной среде - спортивный туризм;
- стрелковые - пулевая стрельба;
- настольные игры – шахматы.

В методической части программы излагается содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) спортивной подготовки с учетом особенностей спортивных дисциплин.

Дисциплины вида спорта – спорт слепых (номер-код – 1150007 711Я)

Перечень спортивных дисциплин по спорту слепых (дзюдо)

Таблица № 1

Дисциплины	Номер-код
Дзюдо - весовая категория 44 кг (J 1,J 2,J 3)	1150301711Д
дзюдо - весовая категория 48 кг (J 1, J 2, J 3)	1150311711Б
дзюдо - весовая категория 52 кг (J 1,J 2,J 3)	1150321711Б
дзюдо - весовая категория 57 кг (J 1,J 2,J 3)	1150331711С
дзюдо - весовая категория 60 кг (J 1,J 2,J 3)	1150341711А
дзюдо - весовая категория 63 кг (J 1,J 2,J 3)	1150351711Б
дзюдо - весовая категория 66 кг (J 1,J 2,J 3)	1150361711А
дзюдо - весовая категория 70 кг (J 1,J 2,J 3)	1150371711Б
дзюдо - весовая категория 73 кг (J 1,J 2,J 3)	1150381711А
дзюдо - весовая категория 78 кг (J 1,J 2,J 3)	1150391711Б
дзюдо - весовая категория 78+ кг (J 1,J 2,J 3)	1150401711Я
дзюдо - весовая категория 81 кг (J 1,J 2,J 3)	1150411711А
дзюдо - весовая категория 90 кг (J 1,J 2,J 3)	1150421711А

дзюдо - весовая категория 90+ кг (J 1,J 2,J 3)	1150431711Ю
дзюдо - весовая категория 100 кг (J 1,J 2,J 3)	1150441711М
дзюдо - весовая категория 100+ кг (J 1,J 2,J 3)	1150451711М
дзюдо - абсолютная категория (J 1,J 2,J 3)	1150461711М
дзюдо - командные соревнования (J 1,J 2,J 3)	1150471711Я

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Таблица № 2

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этап спортивной подготовки	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (Человек)	
			J 2	От 1
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	От 14 лет	J 2	От 1
			J 1	От 1
Этап Высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	От 16 лет	J 2	От 1
			J 1	От 1

При формировании количественного состава группы допускается отклонение от ФССП не более $\pm 25\%$ (в исключительных случаях $\pm 50\%$).

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица №3

Этап норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этапа совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Количество часов в неделю	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Общее количество часов в год	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки

4.1 Объем соревновательной деятельности

Таблица №4

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

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

5.1 Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ).

Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших тренировочный этап подготовки и выполнивших норматив кандидата в мастера спорта России. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных показателей. На данном и последующем этапах спортивная подготовка осуществляется на основании индивидуальных планов.

Основными задачами подготовки являются:

- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

5.2 Этап Высшего спортивного мастерства (ВСМ)

Группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап и выполнивших норматив мастер спорта России, мастер спорта России международного класса. Возраст спортсмена не ограничивается, если его результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

Основными задачами подготовки являются:

- освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, который составляется с учетом максимального объема тренировочной нагрузки, в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «слепых» дисциплина – дзюдо

6 Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 5

№ п/п	Виды учебно- тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к мест проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. 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 тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно- тренировочные мероприятия по общей (или) специальной физической подготовке	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	До 10 дней	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно- тренировочные мероприятия в каникулярный период		
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток	

6.1 Годовой учебно-тренировочный план

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	ЭТАПЫ И ГОДЫ ПОДГОТОВКИ	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах	
		18	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		4	4
		Наполняемость человек	
		От 1	От 1
1.	Общая физическая подготовка	13-17	10-15
2.	Специальная физическая подготовка	15-22	13-20
3.	Техническая подготовка	25-35	25-35
4.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	25-30	25-35
5.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль), медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия	8-10	8-10
6.			
7.			
8.	Участие в спортивных соревнованиях	7-11	7-11
9.	Инструкторская и судейская практика	1-2	1-2
10.	Общее количество часов в год	963	936
Соревновательная деятельность			
1	Контрольные	3	3
2	Отборочные	2	1
3	Основные	1	1
4	Состязания	18	18

7. Календарный план воспитательной работы

Оценить состояние воспитательной работы - это значит, на любом ее этапе сравнить достигнутое с целями, задачами и содержанием воспитательной работы в спортивном коллективе, определить эффективность мер, средств и приемов.

Основными критериями и показателями оценки состояния воспитательной работы являются:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы, т.е. ожидаемым (планируемым) качествам личности спортсмена, гражданина России;

- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;

- соответствия действий и поступков спортсмена целям воспитания;

- соответствие характера отношения и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, мнение тренеров, врачей, научных работников, практические дела и поступки спортсменов, их тренеров, всего коллектива, состояния спортивной дисциплины, опросы, социологические исследования и т.д.

Собранный и накопленный материал обобщается, анализируется и оценивается. На всех этапах анализа и оценки уровня воспитанности отдельных спортсменов и положения дел в спортивном коллективе производится корректировка воспитательной работы.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

В процессе занятий с юными спортсменами важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабости, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления серьезных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

Таблицы № 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1	Проведение регулярных сообщений о новостях спортивной жизни, прессконференций с ведущими тренерами и их спортсменами		В течении года
2.	Здоровье сбережение		
2.1	Культурно-массовое	«День физкультурника»	сентябрь
		спортивный праздник «День здоровья пионербол между классами волейбол»	апрель
2.2	Спортивно-оздоровительное	День здоровья «Легкоатлетическая эстафета»	октябрь
		Легкоатлетическая эстафета, посвященная 9 мая	май
3.	Патриотическое воспитание		
3.	Работа с родителями	День здоровья	Октябрь
3.2	Воспитательное	Просмотр соревнований, видео, их обсуждение	Ноябрь
		Подведение итогов спортивной деятельности учащихся	декабрь
		Встречи со знаменитыми спортсменами (беседы, обсуждения)	февраль

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

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды.

Запрещенные вещества: - стимуляторы; - наркотики; - каннабиноиды; · анаболические агенты; - пептидные гормоны; - бета-2 агонисты; - вещества с антиэстрогенным действием; - маскирующие вещества; - глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы: - улучшающие кислородтранспортные функции; фармакологические, химические и физические манипуляции; · генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций. Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- первое нарушение: минимум – предупреждение, максимум – 1 год дисквалификации;
- второе нарушение: 2 года дисквалификации;
- третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этапы совершенствования Спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ИТ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Прохождение онлайн курса-это неотъемлемая Часть системы антидопингового образования. Ссылки на образовательный курс

9. Содержание инструкторской и судейской практики обучающихся в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Год обучения	Вид практики	Содержание практики	Количество часов
1	Инструкторская	Обучающиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогают учащимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.	12
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции	12

		руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей.	
2.	Инструкторская	Обучающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводят учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки	2
	Судейская	Принимают участие в судействе в детско-юношеских спортивных и образовательных учреждениях в роли судей, заместителя главного судьи, главного секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, заместителя главного секретаря.	18
	Инструкторская	Обучающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для урока; знакомятся с документами планирования и учета учебной работы в ДЮСШ. Проводят учебно-тренировочные занятия в учебно-тренировочных группах.	16
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Проведение жеребьевки участников. Выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших юношей.	18

целенаправленный рост спортивного мастерства самбиста и лежащие в основе его тренировочной деятельности, на каждом качественно новом этапе подготовки требуют разумного и оптимального сочетания.

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

Чтобы избежать возникновения переутомления, спортсмену необходимо рационально использовать специальные медико-биологические средства, активизирующие восстановительные процессы в организме.

Медико-биологический аспект проблемы восстановления нужно рассматривать в двух направлениях: 1) восстановление спортсменов в ходе учебнотренировочного процесса; 2) восстановление работоспособности после перенесенных заболеваний, травм, перенапряжения, то есть собственно медицинская реабилитация.

В состав медико-биологических средств восстановления входят средства, активно взаимодействующие на различных звеньях регулирования гомеостаза: рациональное питание, усиление белкового синтеза и оптимальное насыщение организма витаминами, применение биологически активных веществ, использование физиотерапевтических средств, вдыхание газовых смесей, обогащенных кислородом и др.

Медико-биологические средства восстановления подразделяются на три группы: глобального, общетонизирующего и избирательного воздействия. К группе средств глобального воздействия относятся: суховоздушная и парная бани, общий ручной и аппаратный массаж, аэризация, ванны. Эти средства воздействуют на все основные функциональные системы.

Группу обще тонизирующих средств составляют:

1) средства, не оказывающие глубокого влияния на организм – ультрафиолетовое облучение, электропроцедуры, аэризация воздуха, местный массаж.

2) средства, обладающие преимущественно успокаивающим действием – жемчужные, хвойные, хлоридно-натриевые ванны;

3) средства, оказывающие возбуждающее, стимулирующее влияние – вибрационные ванны, некоторые виды душа, предварительный массаж.

К группе средств избирательного воздействия относятся: теплые и горячие ванны (эвкалиптовые, хвойные, морские, кислородные), облучение (видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовое), теплый душ, массаж. Перечисленные средства оказывают преимущественно влияние на отдельные функциональные системы или звенья организма, позволяют управлять уровнем работоспособности в условиях сочетания в микроциклах тренировочных нагрузок различной направленности и величины.

В настоящее время в спортивной медицине сложилось новое научно-практическое направление, связанное с решением различных аспектов проблемы восстановления и повышения работоспособности спортсменов. Это направление объединяет такие разделы, как создание продуктов повышенной биологической ценности, применение физических и бальнеологических факторов, изыскание новых тонизирующих средств растительного происхождения – адаптогенов, допинговый и анаболический контроль и многие другие.

III. Система контроля

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

11.1. 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 «дзюдо»;

- 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; ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

- получить спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.2. 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 всероссийского уровня;

- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;

- 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.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов

участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.1 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спорт слепых»

Таблица № 10

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	девушки
Для спортивных дисциплин «дзюдо» (класс «J» мужчины «весовая категория 57 кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 73 кг»; женщины, «весовая категория 48 кг» «весовая категория 57 кг»)				
1.1	Бег на 1000 м	Мин, с	Без учета времени	-
1.2	Бег на 800 м	Мин, с	-	Без учета времени
1.3	Челночный бег 3*10 м	с	Не более	
			20,0	22,0
1.4	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Пальцами рук коснуться пол	Количество раз	Не менее	
			1	
1.5	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее	
			140	120
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногам	см	Не менее	
			140	120
1.7	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке	Количество раз	Не менее	
			10	6
1.8	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	Количество раз	Не менее	
			10	8
Для спортивных дисциплин «дзюдо» (класс «J» мужчины «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг»; женщины «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг»)				
2.1	Бег на 1000 м	Мин, с	Без учета времени	-
2.2	Бег на 800 м	Мин, с	-	Без учета времени
2.3	Челночный бег 3*10 м	с	Не более	
			25,0	26,0
2.4	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Пальцами рук коснуться пол	Количество раз	Не менее	
			1	
2.5	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее	
			12	8
2.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногам	см	Не менее	
			150	130
2.7	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке	Количество раз	Не менее	
			8	5
2.8	Сгибание и разгибание рук в упоре от	Количество раз	Не менее	

гимнастической скамьи		8	6	
Для спортивных дисциплин «дзюдо» (класс «J2» мужчины «весовая категория 57 кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 73 кг»; женщины, «весовая категория 48 кг» «весовая категория 57 кг»)				
1.1	Бег на 1000 м	Мин, с	Без учета времени	-
1.2	Бег на 800 м	Мин, с	-	Без учета времени
1.3	Челночный бег 3*10 м	с	Не более	
			20,0	22,0
1.4	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Пальцами рук коснуться пол	Количество раз	Не менее	
			1	
1.5	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее	
			14	10
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногам	см	Не менее	
			160	130
1.7	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке	Количество раз	Не менее	
			12	7
1.8	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	Количество раз	Не менее	
			12	10
Для спортивных дисциплин «дзюдо» (класс «J2» мужчины «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг»; женщины «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг»)				
2.1	Бег на 1000 м	Мин, с	Без учета времени	-
2.2	Бег на 800 м	Мин, с	-	Без учета времени
2.3	Челночный бег 3*10 м	с	Не более	
			24,0	26,0
			1	
2.5	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее	
			15	10
2.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногам	см	Не менее	
			170	135
2.7	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке	Количество раз	Не менее	
			10	7
2.8	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	Количество раз	Не менее	
			14	10
Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания)				
Для спортивных дисциплин «Дзюдо»				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

3.2 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спорт слепых»

Таблица №11

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	девушки
Для спортивных дисциплин «дзюдо» (класс «Л» мужчины «весовая категория 57 кг», «весовая				

категория 60 кг», «весовая категория 73 кг»; женщины «весовая категория 48 кг», «весовая категория 57 кг»)				
1.3	Челночный бег 3*10 м	с	Не более	
			20,0	22,0
			1	
1.5	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее	
			15	10
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногам	см	Не менее	
			140	120
1.7	Поднимание выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке	Количество раз	Не менее	
			12	7
1.8	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	Количество раз	Не менее	
			16	14
Для спортивных дисциплин «дзюдо» (класс «J» мужчины «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг»; женщины «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг»)				
2.3	Челночный бег 3*10 м	с	Не более	
			25,0	26,0
2.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногам	см	Не менее	
			160	130
2.7	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке	Количество раз	Не менее	
			-	5
2.8	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	Количество раз	Не менее	
			14	10
1.8	Сгибание и разгибание рук в лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			14	10
1.5	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее	
			-	12
1.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			15	-
Для спортивных дисциплин «дзюдо» (класс «J2» мужчины «весовая категория 57 кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 73 кг»; женщины «весовая категория 48 кг», «весовая категория 57 кг»)				
1.3	Челночный бег 3*10 м	с	Не более	
			20,0	22,0
			1	
1.5	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее	
			14	10
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногам	см	Не менее	
			160	130
			14	10
Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания)				
Для спортивных дисциплин «Дзюдо»				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта», спортивное звание «мастер спорта России»				

IV. Рабочая программа

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

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены 14 лет и старше. Они должны иметь не ниже первого спортивного разряда, успешно сдать нормативы по общей физической и

специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства. На этом этапе к специализированной подготовке привлекается оптимальное количество перспективных спортсменов для достижения ими конкретных спортивных результатов.

Перевод по годам обучения на данном этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Задачи и преимущественная направленность на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- совершенствование техники и тактики дзюдо;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов;
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены 16 лет и старше. Они должны иметь спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта (мастер спорта России), успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

4.1. Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта

Цели:

1. Образовательно-тренировочная:

- Совершенствование техники выполнения броска вперед «бросок через плечо»;
- Совершенствование техники выполнения броска назад «зацеп под одноименную ногу»;
- Совершенствование комбинации бросков вперед – назад;
- Укрепление здоровья.

1. Воспитательная цель:

- Развитие адекватной самооценки. Занятие проводится в тренировочной группе дзюдоистов 12 – 14 лет, в группе третьего года обучения. При разработке данного открытого занятия использованы нормативные требования по физической и спортивно – технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно – методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения), словесный.

Таблица № 12

Тренировочное занятие

Учебные	Содержание	Время, мин	Организационно методические
---------	------------	------------	-----------------------------

части			указания
Вводная	<p>1. Построение</p> <p>2. Разминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • бег лицом вперёд, спиной; • приставными шагами; • скрестным шагом • с вращением через правое, левое плечо; • с высоким подниманием колен, захлестыванием голени • прыжки на правой, левой ноге; • вращение головой, руками, тазом, туловищем, коленями; • наклоны вперёд, назад, в стороны; • развороты в право, в лево; • выпригивание с колен; • выседы на коленях; • наклоны к прямым ногам; • накаты на переднем, заднем мосту; • разминочная схватка • акробатика: кувырок вперед, кувырок назад (с выходом на прямые ноги), кувырок через правое, левое плечо, кувырок высоту, длину, фляг, колесо, рандат, ходьба на руках. 	<p>1 мин</p> <p>34 мин</p>	<p>Сообщение цели, задачи тренировки</p> <p>Обратить внимание на осанку, положение головы, спины при выполнении упражнений.</p> <p>Обратить внимание на положение стоп и рук, в перемещениях, приставным шагом, скрестным шагом.</p> <p>следить за правильностью выполнения акробатических упражнений.</p>
Основная	<p>3. Техника - тактическая подготовка в стойке:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учиками; • Бросок вперёд «через плечо». Стойка: правая нога спереди, левая отставленная, «правосторонняя». При выполнении броска Тори берёт захват у Укэ за рукав, сильно потянуть (вывести из равновесия) на-себя-вперёд-вверх, одновременно повернуться к атакуемому спиной, подставив свободную руку под плечо, согнуть ноги в коленях (положение полуприседа). Затем резко выпрямить ноги, сделать наклон вперёд, развернуть плечи произвести сброс Укэ на татами. • Бросок назад «зацеп под одноимённую ногу». Стойка: правая нога спереди, левая отставленная, «правосторонняя». Тори берет Укэ за рукав, тянет его на себя, свободную руку подставляет под плечо, отставленную ногу подставляет, делая скрестный шаг, сильно толкает Укэ плечом в грудь, цепляет правую ногу, проводит бросок. • Комбинация из бросков: бросок вперёд «через плечо» - бросок назад «зацеп под одноимённую ногу» • Тори выполняет бросок вперёд «через 	<p>40</p>	<p>Ошибки: слабая тяга Укэ (выведение из равновесия); ноги Тори остаются прямыми (нет положения полуприседа); отсутствие синхронности в выполнении отдельных частей броска.</p> <p>Слабый толчок в грудь, не плотно цепляет ногу.</p> <p>Укэ не упирается, продолжает движение</p>

	<p>плечо». Укэ упирается назад, тогда атакующий резко делает разворот и производит бросок назад «зацеп под одноимённую ногу».</p> <ul style="list-style-type: none"> • Тори делает бросок назад «зацеп под одноимённую ногу». Укэ убирает атакующую ногу, тогда Тори резко поворачивается спиной, подставляя отставленную ногу, делает бросок вперед «через плечо» 		<p>на Тори</p> <p>Укэ не убрал ногу, а Тори торопится подвернуться на бросок вперёд.</p>
Заключительная	Самостоятельно выполнение упражнений на растяжение, СФП	15	Подведение итогов тренировки

Используемая терминология:

СФП – специальная физическая подготовка;

Тори – атакующий борец дзюдо;

Укэ – атакуемый борец дзюдо;

Учикоми – выполнение подворотов на броски, без самого броска.

У Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам «дзюдо»

У слабовидящих людей расстройства цветоразличения зависят от клинических форм слабовидения, их происхождения, локализации и течения. У незрячих вместо зрения управление движениями рук заменяются мышечным чувством. В.П. Ермаков, Г.А. Якунин (2000), ссылаясь на работы В.М. Бехтерева, Е.С. Либман (1974) и др., отмечают факт наличия как у нормально видящих, так и у незрячих, слабовидящих кожно-оптической чувствительности («кожного зрения»), способности кожных покровов реагировать на световое и цветное воздействие. По данным ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения, 1999), во всем мире насчитывается более 35 млн незрячих, в России — 260 тыс. Слепота бывает врожденной и приобретенной. Врожденная слепота — нарушение развития некоторых отделов головного мозга, зрительных нервов, сетчатки глаза. Приобретенная слепота развивается после перенесенных глазных заболеваний: глаукомы, трахомы, кератита, поражения зрительного нерва, а также после травм глазного яблока, повреждений глазницы и черепно-мозговых травм.

Человек с нарушением зрения — термин, касающийся как незрячих, так и слабовидящих. Незрячих делят на тотально слепых (Vis — 0) и людей с остаточным зрением (Vis от 0 до 0,04 с оптической коррекцией стеклами на лучшем глазу). Слабовидящие по состоянию зрительных функций разнообразны. Это обусловлено прежде всего клиническими формами и степенью их глазной патологии. Слабовидящими считают людей, имеющих остроту зрения от 0,2 до 0,6 (с оптической коррекцией стеклами на лучшем глазу). К данной категории относятся люди со следующими заболеваниями: близорукость, дальнозоркость, косоглазие, астигматизм, альбинизм, амблиопия, нистагм, микрофтальм, люди с монокулярным зрением, а также с

нарушениями центрального и периферического зрения и др. Как утверждают многие авторы, адаптивный спорт есть средство реабилитации и социальной адаптации. Физкультурно-оздоровительные мероприятия и спорт являются наиболее эффективными средствами реабилитации инвалидов, интеграции их в современное общество.

Они создают мощные стимулы для возвращения инвалидов в активную, насыщенную жизнь, расширяют круг общения, способствуют появлению новых друзей и новых интересов, позволяют максимально раскрыть физические и духовные возможности инвалидов. Спортивная подготовка по дисциплинам вида спорта слепых проводится с учетом групп, к которым относятся спортсмены, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий (далее - функциональные группы). Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта слепых, приведены в таблице № 13

Классы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт слепых»

Спортивный класс	Степень ограничения функциональных возможностей
J1	Полная потеря зрения
J2	Тяжелое и (или) выраженное нарушение зрения

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 13

Для спортивной дисциплины "дзюдо"			
1	Весы до 150 кг	штук	1
2	Гантели массивные (от 1 до 8 кг)	комплект	3
3	Гантели переменной массы (от 1,5 до 32 кг)	комплект	3
4	Гимнастическая палка "бодибар" (от 2 до 10 кг)	штук	6
5	Гири спортивные (16, 24 и 32 кг)	комплект	2
6	Гонг боксерский	штук	1
7	Дорожка беговая электрическая	штук	1
8	Доска информационная	штук	1
9	Зеркало	штук	2
10	Канат для лазания	штук	3
11	Канат для перетягивания	штук	1
12	Ковер "татами"	комплект	1

13	Координационная платформа ("Босу")	штук	2
14	Кушетка массажная	штук	2
15	Лента эспандер (резиновая)	штук	6
16	Манекены тренировочные для борьбы	штук	12
17	Мат гимнастический	комплект	2
18	Модуль для бросков	штук	4
19	Мяч баскетбольный	штук	2
20	Мяч для фитнеса (разного диаметра)	штук	4
21	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	штук	7
22	Мяч футбольный	штук	2
23	Насос универсальный (для накачивания мячей)	штук	1
24	Перекладина гимнастическая	штук	1
25	Пояс ручной для страховки	штук	2
26	Секундомер электронный	штук	4
27	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	1
28	Скамья гимнастическая	штук	3
29	Стенка гимнастическая	штук	6
30	Стойки силовые под штангу	комплект	1
31	Табло информационное электронное	комплект	2
32	Таймер спортивный (электронный) для спортивного зала	комплект	2
33	Тренажер кистевой фрикционный	штук	4
34	Турник навесной	штук	4
35	Флажки судейские для дзюдо (синий, белый)	комплект	3
36	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков	комплект	2
37	Эспандеры резиновые ленточные	комплект	2

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	Компрессионное спортивное белье	комплект	на обучающегося	1	1	1	1
4	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	1	2	1	1
5	Костюм тренировочный спортивный	штук	на обучающегося	1	1	1	1
6	Костюм тренировочный спортивный утепленный	штук	на обучающегося	1	1	1	1
7	Костюм-сауна	штук	на обучающегося	1	1	1	1
8	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	1	1	2	1
9	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1	1	1
10	Наколенник (фиксатор коленных суставов)	пар	на обучающегося	2	1	2	1
11	Налокотник (фиксатор локтевых суставов)	пар	на обучающегося	2	1	2	1
12	Пояс для дзюдо	штук	на обучающегося	4	1	4	1
13	Фиксатор для голеностопа	пар	на обучающегося	2	1	2	1
14	Футболка белого цвета (для женщин)	штук	на обучающегося	3	1	3	1
15	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	1	1	1	1
16	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	1	1	1	1

VII. Укомплектованность тренеров-преподавателей

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

VIII. Кадровые условия реализации 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», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054)

IX. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. - 1977.-№ 7.-С. 37-39.
2. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. т.1. М., 2002.
3. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.- М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
4. Программа по дзюдо для спортивных школ и коллективов, Москва, 1995г.
5. Сборник нормативных правовых документов в области Паралимпийского спорта. - М.: Советский спорт,2009.-784 с.: ил.
6. Сборник примерных программ по дзюдо для системы дополнительного образования детей :ДЮСШ и СДЮШОР. Советский спорт, Москва 2003 г.
7. Сладкова Н.А. Типовая программа спортивной подготовки спортсменов- инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по плаванию,2010
8. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР // Сборник официальных документов и материалов. - 2001. -№ 5. - С. 27-42.
9. Федеральный закон РФ от 04.12.1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».
10. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» .
11. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001.
12. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростносиловых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003.
13. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации .
14. <http://paralymp.ru/> - Паралимпийский комитет России
15. <http://www.paralympic.org/> - Международный Паралимпийский Комитет
16. <http://www.europaralympic.org/> - Европейский Паралимпийский Комитет .
17. <http://www.ibsa-trilateral.org/> - Международная ассоциация слепых
18. <http://fss.org.ru/> - Федерация спорта слепых
19. <http://www.intjudo.eu/> - Международная федерация дзюдо
20. <http://www.judo.ru/> - Федерация дзюдо России.