РЕГИОНАЛЬНАЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«ФЕДЕРАЦИЯ ДЗЮДО РЕСПУБЛИКИ КОМИ»

**«СОГЛАСОВАНО»**

Министр

спорта и физической культуры Республики Коми»

**Н.М. Бережной**

« » 2018г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Президент РФСОО «Федерация дзюдо

Республики Коми

**В.В. Шебанов**

« » 2018 г.

ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ ДЗЮДО В РЕСПУБЛИКЕ  
КОМИ НА 2018-2022 ГОДЫ

Срок реализации программы: **4 года**

г. Сыктывкар 2018 год

Паспорт

программы развития дзюдо в Республике Коми на 2018-2022 годы

Программа Республики Коми «Развитие

**Наименование программы**

**Ответственный**

**исполнитель программы**

**Цели программы**

**Задачи программы**

**Этапы и сроки реализации программы**

**Ожидаемые результаты реализации программы**

дзюдо в Республики Коми» на 2018-2022 годы

(далее - Программа)

Региональная Физкультурно-Спортивная Общественная Организация «Федерация Дзюдо Республики Коми» (далее - Федерация)

1. повышение эффективности подготовки спортсменов по борьбе дзюдо;
2. популяризация и развитие борьбы дзюдо в Республике Коми
3. создание оптимальных финансовых и материально - технических условий для успешного выступления спортсменов по дзюдо в различных общероссийских и международных соревнованиях;
4. повышение эффективности подготовки спортсменов по дзюдо к участию в чемпионатах, кубках России и иных соревнованиях, повышающих социальный статус Республики Коми на всероссийской и международной спортивных аренах;
5. обеспечение учебно-тренировочных сборов

Реализация Программы рассчитана на 4 года в 2 этапа:

1. этап - 2018-2020 годы;
2. этап - 2020-2022 годы.

В результате реализации Программы к 2022 году предполагается получить следующие результаты:

1. Увеличение количества членов сборной команды по дзюдо на соревнованиях различного уровня
2. Увеличение численности населения Республики систематически занимающегося дзюдо
3. Повышение уровня подготовленности кандидатов в члены сборной команды республики и числа спортсменов международного класса.
4. Укрепление материально-технической базы, повышение уровня обеспеченности спортивными сооружениями, оборудованными качественным инвентарем и оборудованием.
5. Введение.

Разработка Программы «Развитие дзюдо в Республике Коми на 2018-2022 годы» продиктована необходимостью подготовки качественного спортивного резерва и воспитания дзюдоистов международного класса, дальнейшего развития, укрепления позиций, пропаганды и популяризации дзюдо в Республике Коми, повышения имиджа дзюдоистов- спортсменов, входящих в сборные команды региона и сборные команды страны,

Программа определяет комплекс последовательных мер, основные направления, задачи и механизмы реализации политики Федерации в области развития и популяризации дзюдо, укрепления материально-технической базы, пропаганды здорового образа жизни, всестороннего развития личности, подготовки и обеспечения участия дзюдоистов-спортсменов Республики Коми, в том числе участие на всероссийских, [международных](http://pandia.ru/text/category/mezhdunarodnie_sorevnovaniya/) [соревнованиях,](http://pandia.ru/text/category/mezhdunarodnie_sorevnovaniya/) включая Олимпийские игры.

Федерация организует и поддерживает все процессы, направленные на создание условий для развития дзюдо в Республике Коми, участвует в мероприятиях по реализации политики государства в области развития физической культуры и спорта и способствует исполнению Государственной [программы развития](http://pandia.ru/text/category/programmi_razvitiya/) физической культуры и спорта РФ.

1. Обоснование необходимости разработки Программы.

На сегодняшний день дзюдо - это один из самых зрелищных и популярных видов единоборств, олимпийский вид спорта. В дзюдо немалую роль играют индивидуальные физические и моральные качества каждого бойца. Высшее достижение дзюдоиста, как и любого спортсмена, становится общенациональным достоянием, так как победы на крупнейших международных соревнованиях вносят свой вклад в поддержание и укрепление [авторитета](http://pandia.ru/text/category/avtoritet/) региона и страны в целом на международной арене.

Современная система подготовки высококвалифицированных дзюдоистов должна способствовать решению прикладных задач в целом, то есть обеспечить разностороннее и гармоничное физическое развитие, высокую устойчивость и работоспособность, отличное здоровье и долголетие. С другой стороны эта система должна обеспечивать комплексное решение специальных задач дзюдо, развитие разносторонних навыков в мгновенной оценке пространственных временных характеристик, выработку четкой ответной реакции точности координированных движений, в условиях их [вариативного](http://pandia.ru/text/category/variatciya/) применения и сложной обстановки.

Правительством предпринимаются попытки большего внимания развития физической культуры и спорта в регионах страны, но, к сожалению, наблюдается слабая тенденция к росту занимающихся физической культурой и спортом.

Вместе с тем, дальнейшему процессу развития спорта высших достижений, подготовке спортивного резерва препятствуют:

1. Слабый уровень физической активности у населения страны и это [деструктивная](http://pandia.ru/text/category/destruktciya/) ситуация;
2. Недостаточная материально - техническая база, количество спортивных сооружений, качество инвентаря и оборудования;
3. Научное и медицинское обеспечение; [(методические рекомендации](http://pandia.ru/text/category/metodicheskie_rekomendatcii/) от профильных институтов, [систематическое медицинское](http://pandia.ru/text/category/meditcinskoe_oborudovanie/) освидетельствование)
4. Отсутствие социальной рекламы и пропаганды физической культуры и спорта.

Данная программа разработана для успешного решения этих проблем.

1. Задачи, цели, сроки и этапы реализации Программы.

Основной целью Программы является создание условий для развития дзюдо как спорта высших достижений, укрепление позиций, социальной рекламы пропаганды и популяризация дзюдо в Республике Коми.

Программа направлена на развитие спортивной инфраструктуры, повышение конкурентоспособности отечественного дзюдо, увеличение количества граждан систематически занимающихся дзюдо, развитие физических и интеллектуальных способностей человека, совершенствование его двигательной активности и пропаганда здорового образа жизни.

С каждым этапом развития дзюдо, с появлением новых научных данных и задач физкультурного движения, появляются новые определенные и конкретные задачи. Для достижения указанной цели необходимо выполнение следующих задач:

1. Развитие и укрепление материально-технической базы для подготовки олимпийского резерва;
2. Развитие эффективных форм подготовки дзюдоистов-спортсменов к соревнованиям различного уровня для достижения высших спортивных результатов:
3. Подготовка спортивного резерва и дзюдоистов-спортсменов международного класса;
4. Укрепление здоровья, повышение уровня всесторонней физической подготовки, спортивного мастерства дзюдоистов-спортсменов, а также дальнейшее укрепление спортивного мастерства;
5. Всестороннее содействие олимпийскому движению;
6. Поддержка научных и методических разработок в области спортивных достижений:
7. Организационное, учебно-методическое и медицинское обеспечение учебно-тренировочного процесса, и укрепление [нормативно-правовой](http://pandia.ru/text/category/normi_prava/) базы;
8. Создание и развитие инфраструктуры дзюдо, отвечающей международным требованиям;
9. Совершенствование системы подготовки спортивного резерва, дзюдоистов-спортсменов международного класса.

Программа определяет приоритеты и основные направления деятельности Федерации в области развития дзюдо в Республике Коми на период 2018-2022 гг. и будет осуществляться поэтапно.

1-ый этап (2018-2020 годы):

1. Анализ современного состояния проблем дзюдо в Республике Коми.
2. Создание механизмов взаимодействия и [социального партнерства](http://pandia.ru/text/category/sotcialmznoe_partnerstvo/) с государственными структурами по реализации поставленных задач в Программе.
3. Активизация работы по подготовке спортивного резерва и воспитание дзюдоистов-спортсменов международного класса, способных занять призовые места на чемпионатах и Первенствах СЗФО, России, мира, международных турнирах и Олимпийских играх.
4. Развитие и совершенствование форм и методов подготовки дзюдоистов-спортсменов Республики Коми, системы воспитания дзюдоистов-спортсменов от новичка до мастера спорта международного класса.
5. Совершенствование системы стимулирования одаренных дзюдоистов-спортсменов и их тренеров. Выдвижение кандидатур спортивно­одаренных детей на стипендию Главы Республики Коми;
6. Создание [базы данных](http://pandia.ru/text/category/bazi_dannih/) ИТ-технологии, перспективных дзюдоистов- спортсменов и отслеживание их достижений.
7. Повышение уровня работы на пути к конкуренции в области подготовки дзюдоистов высокого класса.
8. Привлечение инвестиций направленных на материально-техническое обеспечение и для подготовки участия ведущих дзюдоистов-спортсменов всероссийских и международных соревнованиях, (обеспечения сбалансированного питания, белково-глюкозными препаратами, медико­биологическими и восстановительными средствами в полном объеме).
9. Поддержка и выполнение государственных программ по развитию физической культуры и спорта в регионах в части развития дзюдо.
10. Развитие инфраструктуры и спортивного сервиса, развитие и укрепление материально-технической базы для занятий дзюдо и спортивной базы для обеспечения качественного учебно-тренировочного процесса занимающихся дзюдо в Республике Коми, оснащению их качественным инвентарем и оборудованием, подготовке и обеспечению участия дзюдоистов-спортсменов в городских, всероссийских, международных соревнованиях и Олимпийских играх.
11. Привлечение высококвалифицированных специалистов, имеющих опыт воспитания дзюдоистов-спортсменов международного уровня и владеющих передовыми технологиями.
12. Организация и проведение мероприятий по повышению профессиональной квалификации тренерско-преподавательского состава с привлечением ведущих специалистов: мастер-классов, семинаров, симпозиумов, конференций.
13. Контроль попечительского совета над организацией и проведением учебно-тренировочного процесса.
14. Разработка индивидуальных программ учебно-тренировочного процесса с учетом психологической подготовки спортсменов - дзюдоистов к ответственным соревнованиям.
15. Обеспечение систематического диспансерного медицинского наблюдения дзюдоистов-спортсменов.
16. Анализ и психологическая подготовка дзюдоистов - спортсменов к соревнованиям различного уровня.
17. Акцентирование социальной рекламы через СМИ о роли дзюдо в формировании здорового образа жизни, информационная поддержка через сеть Интернет, радио эфир.

2-ой этап (2020-2022 годы):

1. Обеспечение внедрения новейших методик в процесс подготовки дзюдоистов-спортсменов в городах регионов путем создания комплексных научных групп.
2. Подготовка качественного спортивного резерва и воспитания дзюдоистов-спортсменов международного класса, дальнейшего повышения имиджа дзюдо в Республике Коми и России.
3. Создание организационных условий, обеспечивающих централизацию подготовки спортсменов, их постоянную конкуренцию в тренировочных занятиях и использование ее в качестве фактора повышения работоспособности, более полной мобилизации функциональных резервов организма и оптимизации адаптационных процессов.
4. Создание материально-технической базы и оптимальных условий для подготовки спортивного резерва и воспитания дзюдоистов-спортсменов международного класса.
5. Обеспечение тренирующихся качественным инвентарем и оборудованием, создание оптимальных условий для проведения качественного учебно-тренировочного процесса.
6. Обеспечение дзюдоистов-спортсменов высшей категории комплексным и текущим медицинским контролем, врачебно-медицинским наблюдением и консультациями. Внедрение эффективных методик подготовки дзюдоистов-спортсменов в зависимости от возрастной группы на основе медико-биологических показателях, медико-биологических технологий и не медикаментозных методов восстановления и повышения работоспособности спортсменов-дзюдоистов в условиях напряженной физической нагрузки.
7. Создание системы подготовки спортивного резерва для

эффективного комплектования сборной команды Республики.

1. Осуществление контроля над соблюдением требований по медицинскому обеспечению мест проведения соревнований и учебно­тренировочного процесса.
2. Внедрение современных методов и форм контроля за состоянием дзюдоистов-спортсменов участвующих в спортивных мероприятиях различного уровня, предусмотренных индивидуальным планом подготовки.
3. Внедрение методики психологической индивидуальной подготовки и поддержки дзюдоистов-спортсменов до соревнований, и во время проведения соревнований.
4. Разработка эффективных методик оценки и анализа соревновательной деятельности.
5. Дальнейшая популяризация и пропаганда дзюдо.
6. Основные направления программы развития дзюдо в Республике Коми.
   1. Развитие детско-юношеского спорта.

Развитие детско-юношеского спорта является важнейшим системным направлением развития дзюдо в Республике Коми. Привлечение и удержание детей в дзюдо позволит в будущем создать широкую базу для формирования сильной сборной, воспитать спортивный резерв, дзюдоистов- спортсменов международного класса и будет в целом являться залогом популяризации дзюдо в регионе.

Основными задачами развития детско-юношеского спорта являются:

1. Привлечение детей, подростков к систематическим занятиям дзюдо, путем его пропаганды в [средствах массовой информации;](http://pandia.ru/text/category/sredstva_massovoj_informatcii/)
2. Создание благоприятных условий для привлечения

профессионального тренерского состава;

1. Материальная и организационная помощь участия юниоров на соревнованиях различного уровня и сборах;
2. Создание условий для проведения тренировок;
3. Увеличение количества отдыхающих в летних оздоровительных лагерях;
4. Совершенствование процесса подготовки спортивного резерва;
5. Обеспечение медицинского контроля над одаренными юными дзюдоистами-спортсменами;
6. Разработка и внедрение системы спортивного отбора одаренных юных дзюдоистов-спортсменов на основе модельных характеристик физической подготовленности, [биологического развития](http://pandia.ru/text/category/biologiya_razvitiya/) и оценки состояния здоровья;
7. Воспитание физически и нравственно здорового молодого поколения.
   1. Развитие тренерской деятельности.

Большое значение в дзюдо как восточном виде единоборства имеет профессиональный тренерский состав. Наличие профессиональных тренеров - гарантия качественной подготовки дзюдоистов-спортсменов разного уровня и успешного проведения соревнований различного уровня.

Правильно построенный тренировочный процесс сводит на нет травматизм этого вида спорта. Тренер не только учит и развивает технико­тактическое мастерство спортсмена, он также проводит воспитательную и психологическую работу. Организационная работа по проведению тренировок и их содержанию должны основываться и осуществляться на научной основе, учитывая новые эффективные методы и средства проведения занятий.

Для этого необходимо совершенствование работы с тренерско­преподавательским составом, в том числе:

1. Создание системы поощрений тренерам добивающихся значительных результатов;
2. Создание благоприятной среды для подготовки и сохранения тренерского состава, поддержка молодых специалистов;
3. Организацию профессиональной подготовки, переподготовки и повышения квалификации тренерского состава;
4. Проведение регулярных встреч, мастер-классов, тренингов, научно­практических конференций, совещаний и семинаров;
5. Поддержка тренеров-преподавателей, занимающихся внедрением [инновационных технологий](http://pandia.ru/text/category/innovatcionnie_tehnologii/) в учебно-тренировочный процесс;
6. Контроль над своевременным прохождением курсов повышения квалификации;
7. Ежегодное увеличение количества тренеров-преподавателей с высшей категорией;
8. Распространение необходимых научно-методологических

материалов;

1. Привлечение ведущих тренеров, имеющих опыт воспитания дзюдоистов-спортсменов международного уровня и владеющих передовыми технологиями.
   1. Популяризация дзюдо у населения.
2. Победы дзюдоистов-спортсменов на международных соревнованиях создают моральный стимул для развития массовых занятий дзюдо у населения.
3. Приоритетным в работе по массовому развитию дзюдо станут организация спортивных мероприятий, посвященных памятным датам и выдающимся людям, прославившим Республику трудовыми, культурными и спортивными достижениями.
4. Пропаганда активного, здорового образа жизни с целью: воспитания чувства патриотизма и гордости, формирования нравственных ориентиров у детей и молодежи.
5. Популяризация дзюдо посредством СМИ: освещение соревнований, представление лидеров, их тренеров, показ побед, обозначение перспектив их профессионального роста;
6. Совершенствование процесса информирования населения о проводимых в городах соревнованиях по дзюдо;
7. Проведение благотворительных акций, соревнований, мастер - классы именитых дзюдоистов;
8. Широкое освещение и открытое обсуждение вопросов развития дзюдо с читательской и зрительской аудиторией, заинтересованными лицами, компетентными специалистами;
9. Взаимодействие Федерации со средствами массовой информации, укрепления приоритетов, присущих спортивной жизни, путем формирования системы ценностей спортсмена.
10. Вовлечение населения в районных центрах к занятию дзюдо путем информационной поддержки спортивных соревнований, праздников, акций и т. д.;
11. Участие средств массовой информации в привлечении спонсоров для командирования на соревнования и сборы дзюдоистов-спортсменов;
12. Пропаганда спорта высших достижений и спортивного резерва;
13. Организация встреч, праздников в учебных заведениях, в клубах по месту жительства с участием выдающихся дзюдоистов-спортсменов и тренеров;
14. Создание web-сайта Федерации по спортивной направленности.
    1. Организационное и научно-методическое обеспечение.

Проблема внедрения достижений современной науки в практику остро

стоит в различных сферах человеческой деятельности.

Методология становления высшего спортивного мастерства способствует рациональному построению индивидуальных программ, направленных на повышение тактико-технического мастерства дзюдоистов.

В программах спортивной подготовки устанавливаются требования к уровню спортивного мастерства дзюдоистов-спортсменов, проходящих спортивную подготовку, комплектованию тренировочных групп, режиму и объемам тренировочных нагрузок на этапах спортивной подготовки.

Организация спортивной подготовки включает в себя тренировочные занятия (групповые или индивидуальные), тренировочные сборы, спортивные соревнования, восстановительные и тренировочные мероприятия.

Процесс спортивной подготовки включает в себя следующие этапы:

1. этап начальной спортивной подготовки;
2. этап углубленной спортивной подготовки;
3. этап совершенствования спортивного мастерства;
4. этап высшего спортивного мастерства.

Для совершенствования системы воспитания и подготовки дзюдоистов- спортсменов международного уровня необходимо:

1. Использование принципа индивидуализации технологии

тренировочного процесса;

1. Организация спортивных сборов и медико-восстановительных мероприятий;
2. Повышение профессионального, образовательного уровня

дзюдоистов-спортсменов;

1. Моделирование соревновательной деятельности в условиях тренировочного процесса;
2. Обеспечение безопасных условий на тренировках и сборах;
3. Совершенствование системы управления тренировочным процессом;
4. Прогнозирование спортивного результата на основе анализа ретроспективы индивидуальных рекордов.

Организация процесса подготовки дзюдоистов-спортсменов требует постоянного совершенствования.

Основными принципами подготовки дзюдоистов-спортсменов

международного уровня являются:

1. Выполнение установленных индивидуальным планом подготовки требований, участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях, строгое соблюдение распорядка дня, общего и индивидуального режима тренировок;
2. Разработка программ по индивидуализации учебно-тренировочного процесса;
3. Обеспечение подготовки дзюдоистов-спортсменов в соответствии с

современными научно-методическими, научно-техническими и

медицинскими требованиями;

1. Осуществление эффективного планирования, программирования и оптимального управления тренировочным процессом и соревновательной деятельностью дзюдоистов-спортсменов высокого класса.
   1. Медицинское и психологическое обеспечение.

В спорте высших достижений необходимы эффективное медицинское и психологическое обеспечение тренировочного процесса, адекватная оценка состояния здоровья и уровня подготовки дзюдоистов-спортсменов, комплексная и этапная реабилитации.

Медицинское и психологическое обеспечение включает в себя:

1. Обеспечение комплексного и текущего медицинского контроля, врачебно-медицинских наблюдений и консультаций дзюдоистов- спортсменов:
2. Оценку адекватности физических нагрузок дзюдоистов-спортсменов состоянию их здоровья;
3. Профилактику и лечение заболеваний дзюдоистов-спортсменов и полученных ими травм, их медицинскую реабилитацию;
4. Восстановление здоровья спортсменов - дзюдоистов;
5. Обеспечение коррекции функциональных состояний дзюдоистов с применением средств и методов, разработанных на основе клинической медицины;
6. Осуществление контроля над соблюдением требований по медицинскому обеспечению мест проведения соревнований и учебно­тренировочных сборов.
   1. Дополнительные направления работы Федерации:
7. Создание условий финансового обеспечения спорта высших достижений;
8. Формирование и актуализация [банка данных](http://pandia.ru/text/category/bank_dannih/) дзюдоистов- спортсменов Федерации и отслеживание их достижений.
9. Привлечение средств спонсоров и инвесторов на развитие дзюдо, для материальной поддержки дзюдоистов-спортсменов и тренерско­педагогического состава. Увеличение числа юридических и физических лиц, оказывающих материальную поддержку Федерации;
10. Разработка и утверждение Республиканского [календарного плана](http://pandia.ru/text/category/kalendarnie_plani/) спортивных мероприятий и соревнований по дзюдо.
11. Ожидаемые результаты реализации Программы.
12. Совершенствование структуры дзюдо в Республике Коми.
13. Увеличение количества членов сборной команды по дзюдо на соревнованиях различного уровня.
14. Увеличение численности населения Республики систематически занимающегося дзюдо.
15. Улучшение качества учебно-тренировочного процесса.
16. Повышение уровня подготовленности кандидатов в члены сборной команды области и числа спортсменов международного класса.
17. Подготовка и участие спортсменов-дзюдоистов на крупнейших всероссийских и международных соревнованиях, включая чемпионаты мира и Олимпийские игры.
18. Повышение квалификации тренерского состава.
19. Повышение интереса различных категорий граждан к дзюдо как к спорту высших достижений.
20. Обеспечение физического воспитания детей и подростков.
21. Развитие инфраструктуры для занятий дзюдо в Республике Коми.
22. Развитие материально-технической базы спорта высших достижений.
23. Укрепление материально-технической базы, повышение уровня обеспеченности спортивными сооружениями, оборудованными качественным инвентарем и оборудованием.