ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГ ОБРАЗОВАНИЯ ПСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМП»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ ДО ПО
«Спортивная школа «Олимп»
А.А.Акавов
Приказ от 30.12.2025 № 671

Принята на заседании
Тренерского совета
протокол от 29.12.2025 № 2

Рабочая программа по виду спорта «дзюдо»

(составлена на основании дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «дзюдо»)

Этап подготовки:
Спортивно-оздоровительный этап третий год обучения
Возраст обучающихся: 8 лет и старше
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:
тренер-преподаватель А.Е. Столяров

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основании дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «дзюдо» Государственного автономного учреждения дополнительного образования Псковской области «Спортивная школа «Олимп». Разработана в соответствии с федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Дзюдо - вид единоборства, который входит в программу олимпийских игр.

Дзюдо - японское боевое искусство, название которого буквально переводится как «путь мягкости» или «путь гибкости. Вполне соответствуя своему названию, в отличие от бокса, карате и других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски, болевые приемы, удержания и удушения, как в стойке, так и в партере.

Цели рабочей программы: физическое воспитание личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в избранном виде спорта.

Основные задачи выявлять и отбирать наиболее одаренных детей и подростков, развивать у обучающихся физические качества, способности, формировать двигательные умения и навыки в избранном виде спорта, укреплять здоровье, формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, формировать навыки коллективного взаимодействия, навыки и привычки этических норм поведения.

Процесс обучения в группе спортивно-оздоровительного этапа направлен на усвоение нового материала. В процессе учебно-тренировочных занятий разучивают новый материал и закрепляют пройденный ранее, уделяют большое внимание повышению общей и специальной работоспособности.

Реализация рабочей программы на спортивно-оздоровительном этапе.

Рабочая программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, на овладение основами техники борьбы дзюдо, участия в спортивно-оздоровительных мероприятиях.

Реализация рабочей программы осуществляется с учетом спортивно-оздоровительного этапа. Для зачисления на спортивно-оздоровительный этап лицо, желающее пройти обучение, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления.

Структура системы многолетней подготовки

Рабочая программа по виду спорта «дзюдо» является нормативным документом для эффективного построения работы с обучающимися на

спортивно-оздоровительном этапе. Возраст обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе от 8 лети старше. Срок реализации рабочей программы на спортивно-оздоровительном этапе третьего года обучения один год.

При формировании группы учитывается специфика вида спорта и определяются следующие особенности: возрастные и гендерные особенности развития обучающихся; условия материально-технической базы при проведении учебно-тренировочных занятий, обязательное соблюдение техники безопасности при организации образовательного процесса.

Минимальный численный состав спортивно-оздоровительной группы, срок реализации этапа, минимальный возраст обучающихся для зачисления на спортивно-оздоровительный этап

Год обучения	Количество занятий в неделю	Возрастные границы обучающихся	Мин. наполняемость (человек)
3-й год	3	8	10

Режим занятий

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации рабочей программы устанавливается в академических часах (45 минут) и не превышает на спортивно-оздоровительном этапе — двух часов. Недельная учебная нагрузка – 6 часов, общее количество часов в год – 276.

Объемы учебной нагрузки
на спортивно-оздоровительном этапе третьего года обучения

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество часов
1.	Общая физическая подготовка	154
2.	Специальная физическая подготовка	51
3.	Основы техники и тактики дзюдо	54
4.	Теоретическая и психологическая подготовка	11
5.	Контрольно-переводные испытания	6
6.	Всего часов	276

Для зачисления в спортивно-оздоровительную группу, при наличии вакантных мест проводится индивидуальный отбор. Индивидуальный отбор проводится в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения программы способности в области физической культуры и спорта. Дополнительный индивидуальный отбор обучающихся может быть проведен в течение учебного года. При условии выполнения обучающимся необходимых контрольных нормативов, соответствующих спортивно-оздоровительному этапу.

Зачисление обучающихся на обучение по программе осуществляется при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом спорта и в результате успешно пройденного индивидуального отбора.

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы:

- форма обучения – очная;
- учебно-тренировочные занятия – групповые;

Учебный план

Рабочая программа рассчитана на 46 недель. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

Годовой учебно-тренировочный план для группы спортивно-оздоровительного этапа третьего года обучения

№ п\п	Виды подготовки	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	всего
1	Общая физическая подготовка	13	13	17	15	16	16	-	9	16	15	15	9	154
2.	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	4	4	-	4	4	5	5	5	51
3	Основы техники и тактики дзюдо	5	5	5	5	5	5	-	4	5	5	5	5	54
4	Теоретическая и психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	11
5	Контрольно-переводные испытания	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-	6	6
	Всего	24	24	28	26	26	26	-	18	26	26	26	26	276

Расписание учебно-тренировочных занятий на 2026 год

Наименование группы, недельная нагрузка	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
СОГ-3 6 ак.час/нед.	17.00-18.30	выходной	17.00-18.30	выходной	17.00-18.30	выходной	выходной

План воспитательной работы на 2026 учебный год

На протяжении спортивно-оздоровительного этапа тренер-преподаватель формирует прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, терпимость, ответственность, справедливость, трудолюбие) в сочетании с волевыми (решительность, самообладание, инициативность, дисциплинированность).

Главной функцией воспитания является обучение правилам жизни. В эту функцию входит и передача опыта социального профессионального поведения, и формирование необходимых (с позиций уровня общественной культуры) качеств, свойств, привычек личности и развитие ее способностей (нравственных умений различать добро и зло; творческих умений проявлять свои задатки и способности) и решение частных воспитательных задач.

План теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
1	История возникновения вида спорта и его развитие	История зарождения и развития дзюдо как вида спорта. Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по борьбе дзюдо .Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России	Весь период обучения
2	Сведения о строении и функциях организма человека	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями,. Влияние занятий спортом на обмен веществ, нервную систему. Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.	Весь период обучения
3	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Общий режим для спортсмена. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время занятия. Значение витаминов и питании спортсмена. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня,	Весь период обучения

		купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями. Значение температуры, влажности и движения воздуха.	
4	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе. Спортивный массаж. Самомассаж. Баня.	Весь период обучения
5	Основы техники безопасности	Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.	Весь период обучения
6	Правила поведения в спортивной школе и спортивном зале	Правила организации занятий и поведения в спортивном зале .	Весь период обучения
7	Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи	Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях. Первая помощь при ожогах и обморожениях. Оказание помощи утопающему, приемы искусственного дыхания.	Весь период обучения
8	Терминология элементов техники дзюдо	Этикет дзюдо. КАТА. Техника подсечек. Техника подсадов. Техника зацепов. 6,5,4,32,1-КЮ дзюдо.	Весь период обучения

Система контроля и зачетные требования

По итогам освоения программы применительно к третьему году обучения, обучающемуся необходимо выполнить следующие требования:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «дзюдо»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

выполнить контрольно-переводные испытания

Нормативы общей физической и специальной физической полготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «дзюдо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
1.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			2	1
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	3
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+2
1.4	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
2.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			6	4
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	5
2.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
2.4	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
3.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			6	4
3.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	7
3.3	Наклон вперед из положения стоя	см	не менее	

	на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+3	+5
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
4.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			8	7
4.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	9
4.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
5.1	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			11,0	11,4
5.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			4	2
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
6.1	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,5	10,8
6.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			6	4
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
7.1	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,4	10,7
7.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			8	6

Методические указания по организации контрольно-переводных испытаний

Целью проведения приема контрольно-переводных испытаний является определение уровня освоения Программы, оценка умений и навыков, уровень общей физической и специальной физической подготовки обучающихся.

Комплекс упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовки на этапе.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данного вида спорта физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Результатом сдачи контрольных упражнений является контроль за уровнем общей физической и специальной физической подготовки обучающегося.

Материально-техническое обеспечение

Для реализации обучения предусматриваются требования к материально-техническим условиям: наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения обучения на спортивно-оздоровительном этапе

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Скакалка	штук	2
2.	Брусья	штук	1
3.	Весы электронные медицинские (до 150 кг)	штук	1
4.	Мяч футбольный	штук	1
5.	Мяч волейбольный	штук	1
6.	Канат для лазания	штук	2
7.	Листы «татами» для дзюдо	штук	72
8.	Мат гимнастический	штук	4
9.	Медицинбол 1 кг	штук	1
10.	Скамья для пресса	штук	1
11.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	2
12.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	2

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование					
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки	
				Этап начальной подготовки	
				количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Кимоно для дзюдо белое («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	1	1
10.	Пояс для дзюдо	штук	на обучающегося	1	1