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 образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»)

Этап спортивной подготовки:
Этап начальной подготовки третий год обучения
Возраст обучающихся: 11-17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:
тренер-преподаватель А.Е. Столяров

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» Государственного автономного учреждения дополнительного образования Псковской области «Спортивная школа «Олимп», разработанной в соответствии с:

- Федеральным законом от 30.04.2021 №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорту 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» (зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 №70223);
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрирован 26.08.2022 № 69795);
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Минспорта России от 14 августа 2025 г. № 655 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (зарегистрирован Минюстом России за № 83600 от 22 сентября 2025 г.);
- Приказом Минспорта России от 21.12.2022 №1305 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

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.

Рабочая программа разработана с учетом возраста, пола обучающихся, особенностей вида спорта «дзюдо»,

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.

Реализация рабочей программы на этапе начальной подготовке третьего года обучения

Рабочая программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие. Реализация рабочей программы осуществляется с учетом этапа начальной подготовки. Для зачисления в группу этапа начальной подготовки третьего года обучения лицо, желающее пройти спортивную подготовку, 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 группы этапа начальной подготовки третьего года обучения. Возраст обучающихся на этапе начальной подготовки от 11-17 лет. Срок реализации рабочей программы на этапе начальной подготовки 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, а также обязательное соблюдение техники безопасности при организации образовательного процесса.

Численный состав учебно-тренировочной группы, срок реализации программы, возраст обучающихся группы этапа начальной подготовки третьего года обучения

Этап спортивной подготовки	Срок реализации программы (лет)	Возраст обучающихся (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	1	11-17	10

Режим занятий

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации рабочей программы устанавливается в часах (60 минут) и не превышает на этапе начальной подготовки — двух часов. Недельная учебная нагрузка – 6 часов, общее количество часов в год – 312.

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

Объемы учебной нагрузки по видам спортивной подготовки на этапе начальной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество часов

1.	Общая физическая подготовка	156
2.	Специальная физическая подготовка	22
3.	Спортивные соревнования	6
4.	Техническая подготовка	108
5.	Тактическая подготовка	8
6	Теоретическая подготовка	3
7.	Психологическая подготовка	3
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2
9.	Инструкторская практика	-
10.	Судейская практика	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2
12.	Восстановительные мероприятия	2
Общее количество часов в год		312

Для зачисления в группу этапа начальной подготовки, при наличии вакантных мест, с 15 по 25 декабря 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 этапу начальной подготовки, при наличии вакантных мест.

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, индивидуальные.

Учебный план

Рабочая программа рассчитана на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план для группы этапа начальной подготовки третьего года обучения

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь

Общая физическая подготовка	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
Специальная физическая подготовка	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-
Спортивные соревнования	6	-	-	1	1	1	-	-	-	-	1	1	1
Техническая подготовка	108	7	6	10	9	11	8	13	10	8	8	7	11
Тактическая подготовка	8	37 '	57 '	57 '	57 '	38 '	40 '	-	40 '	40 '	40 '	37 '	37 '
Теоретическая подготовка	3	23 '	3 '	3 '	3'	22 '	20 '		20 '	20 '	20 '	23 '	23 '
Психологическая подготовка	3	1	-	1	-	-	-	-	-	-	1	-	-
Контрольные мероприятия	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ВСЕГО	312	26	24	28	26	28	24	28	26	24	26	24	28

Расписание учебно-тренировочных занятий на 2026 год

Наименование группы, недельная нагрузка	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
НП-3 6 час/нед.	выходной	17.00-19.00	выходной	17.00-19.00	выходной	15.00-17.00	выходной

План воспитательной работы на 2026 учебный год

Цель – воспитание гармонично развитой, социально активной, ответственной личности. В центре воспитательного процесса находится личностное развитие обучающихся, их индивидуальных способностей, поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья, создание благоприятных условий для формирования у обучающихся отношения к

здоровому образу жизни как одному из главных путей в достижении успехов.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Здоровьесбережение**		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; -беседы на тему: «Двигательная активность в режиме дня»; «Активный отдых в режиме дня»	В течение года
1.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); **Беседы на тему:** «Соблюдение диеты в период сгонки веса» «Полезные привычки как укрепление здоровья»	В течение года
1.3	Соблюдение требований техники безопасности	**Проведение занятий, бесед на темы:** - инструктаж по технике безопасности; - правила поведения на территории спортивного объекта; - соблюдение техники безопасности на водоемах	В течении года
2.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную	В течение года

	(герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	образовательную программу спортивной подготовки	
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
3.	**Развитие творческого мышления**		
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора обучающихся	В течение года

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

Основная цель проведения антидопинговых мероприятий - повышение уровня знаний обучающихся в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга. План направлен на формирование нетерпимости к допингу среди обучающихся.

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
Этап начальной	1. Онлайнобучение на сайте РУСАДА	январь	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы

подготовки			антидопингового образования (обучающиеся, тренер-преподаватель). Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Предоставить в учебно-спортивный отдел сертификаты.
	2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отдел
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить обучающихся и их законных представителей проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет обучающемуся 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	4. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	ноябрь	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отдел
	5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	декабрь	Тренеру-преподавателю включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»:http://list.rusada.ru/ Собрание можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное представление протокола проведения родительского собрания (с подписями законных представителей).

Система контроля и зачетные требования

По итогам освоения программы обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы:

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «дзюдо»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольные мероприятия (тестирование и контроль) по видам спортивной подготовки.

Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) по видам спортивной подготовки обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки разработаны с учетом возраста, пола обучающихся, особенностей вида спорта «дзюдо» (спортивных дисциплин).

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
1.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	не менее	
			8	7
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	
			10	9
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5

2. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
2.1	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			9,7	10,1
2.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	не менее	
			10	8

Методические указания по организации сдачи контрольных мероприятий

Целью проведения приема контрольных мероприятий 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 мероприятий является контроль за уровнем общей физической и специальной физической подготовки обучающегося, перевод на следующий этап обучения.

Материально-техническое обеспечение

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Амортизаторы резиновые	штук	4
2.	Брусья	штук	1
3.	Весы электронные медицинские (до 150 кг)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	2
5.	Канат для функционального тренинга	штук	2
6.	Канат для лазания	штук	2
7.	Листы «татами» для дзюдо	штук	72
8.	Мат гимнастический для отработки бросков	штук	4
9.	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензии)	штук	1
10.	Скамья для пресса	штук	1
11.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	2
12.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	2
13	Лестница координационная	штук	1
14	Манекен тренировочный	штук	1