

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 8 «ЮНОСТЬ»»

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
МБОУДО «СШ № 8 «Юность»»

Протокол № 5/1  
от «12» августа 2025 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУДО «СШ № 8 «Юность»»

В.Н. Лупоносов

«12» августа 2025 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»

Срок реализации программы: 2025-2026 учебный год  
(разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки  
по виду спорта «дзюдо»,  
утвержденного Приказом Министерства спорта  
Российской Федерации от 24.11.2022 №1074)

**Составитель программы:**

инструктор-методист

Маркина Диана Юрьевна

г. Липецк, 2025

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1.	Пояснительная записка	3
2.	Содержание программы	6
3.	Учебный план	11
4.	Планируемые результаты	12
5.	Календарный учебный график	13
6.	Система контроля и зачётные требования	22
7.	Условия реализации программы	24
7.1.	Материально-техническое обеспечение программы	24
7.2.	Информационно-методическое обеспечение программы	27

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «дзюдо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по виду спорта «дзюдо» для детей в возрасте от 6 до 17 лет.

Программа разработана МБОУДО «СШ № 8 «Юность»» с учетом следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 сентября 2022 года № 2865-р»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации № 106н от 22 февраля 2022

года);

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

– Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа № 8 «Юность»».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры в целом и по виду спорта «дзюдо», в частности, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков.

**Целью Программы** является формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом и общее физическое оздоровление обучающихся в процессе занятий дзюдо.

#### **Задачи Программы:**

- содействие всестороннему физическому развитию организма обучающегося, укрепление здоровья, воспитание навыков и привычек соблюдения правил личной гигиены и побуждение к ведению здорового образа жизни;
- формирование интереса и потребности к ведению активного образа жизни, систематическим занятиям спортом, в том числе дзюдо;
- формирование навыков самоподготовки и стремлению к самостоятельному занятию спортом в свободное время;
- развитие специальных физических качеств и навыков, необходимых для совершенствования техники и практики борьбы «дзюдо»;
- подготовка потенциального резерва для формирования групп для прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки.

**Актуальность Программы** состоит в привлечении к занятиям спортом детей, ведущих в основной массе малоподвижный образ жизни. В процессе реализации Программы стимулируется интерес детей к физическим нагрузкам, активному и здоровому образу жизни. В ходе реализации Программы, обучающиеся не только развивают свои физические, но и коммуникативные навыки, получают опыт командного взаимодействия, повышают самооценку в более неформальной (в отличие от школы) обстановке. Также актуальность Программы обусловлена вовлечением в учебно-тренировочную деятельность детей и подростков, ведущих в современных условиях зачастую малоподвижный образ жизни. Также в ходе реализации программы у обучающихся формируется дисциплина, скорость реакции, логическое, тактическое и стратегическое мышление, повышается самооценка в условиях соревновательной практики. Немаловажным фактором является и

формирование потребности в систематических занятиях спортом, в частности борьбой дзюдо.

Вид спорта «дзюдо» один из видов единоборств в одежде, родиной которого является Япония. Отличительные особенности дзюдо заключаются в том, что спортивные занятия и соревнования осуществляются в форме, называемой «дзюдоги», состоящей из куртки («дзюдоги»), штанов («дзюбон») и пояса («оби»), босиком на специальном синтетическом ковре («татами»), состоящем из отдельных матов размером 1м х 1м или 1м х 2 м и толщиной 5 см. Борьба проходит как в положении стоя («тачи ваза»), где выполняются броски, так и в положении лёжа («нэ ваза»), где можно выполнять сковывающие действия - удержания («осаэкоми ваза»), удушающие приемы («шимэ ваза») и болевые приёмы на локтевой сустав («кансэцу ваза»).

Дзюдо получило широкую популярность и распространение как во всём мире, так и у нас в стране.

В настоящее время дзюдо развивается в форме двух направлений. Первая форма – это массовое дзюдо, к которому относятся все виды занятий дзюдо, как эффективного способа физического воспитания. Вторая форма – профессионально-достиженческое дзюдо как спорт высших достижений, занятия которым нацелены на достижение максимального спортивного результата на официальных соревнованиях всероссийского и международного уровней (чемпионаты и кубки России, кубки Европы и Мира, Гран-при, Гранд-шлемы, чемпионаты Европы и Мира, Олимпийские Игры).

Широкий арсенал и многообразие технических действий в дзюдо даёт возможность уже с 6 лет начинать осваивать отдельные элементы всего комплекса технических действий в рамках занятий в спортивно-оздоровительных группах. Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии дзюдо.

**Новизна Программы** заключается в акцентировании внимания на воспитательной работе и применении здоровьесберегающих технологий, способствующих формированию всесторонне развитой, высокоорганизованной личности обучающегося, обладающей высокими нравственными и волевыми качествами.

**Направленность Программы:** физкультурно-спортивная.

**Возраст обучающихся:** 6-17 лет.

**Срок реализации Программы:** 1 год.

Минимальные требования к прохождению обучения  
на спортивно-оздоровительном этапе

Срок обучения	Возраст обучающихся	Наполняемость группы	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1 год	6-17 лет	14-18 человек (для спортивных классов до 27 человек)	4,5	234

Для зачисления на спортивно-оздоровительный этап, обучающийся должен иметь медицинский допуск к занятиям видом спорта «дзюдо».

В группе спортивно-оздоровительного этапа могут заниматься и мальчики, и девочки, чей возраст соответствует возрасту, определенному Программой.

**Формы и режим занятий:** групповое занятие не менее 3 раз в неделю продолжительностью 1-1,5 часа (академический час – 45 минут).

Учебно-тренировочные занятия по данной Программе предполагают теоретическую и практическую часть.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Для зачисления на спортивно-оздоровительный этап лицо желающее лицо должно достичь установленного возраста (от 6 до 17 лет) в календарный год зачисления на соответствующий этап, а также сдать нормативы общей и специальной подготовки для определения начального уровня подготовки обучающегося.

Подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления учебно-тренировочного процесса по виду спорта «дзюдо».

### **Программный материал для учебно-тренировочных занятий на спортивно-оздоровительном этапе**

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «дзюдо» предполагает привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям спортом, ведению здорового образа жизни, разностороннему развитию и овладение основными принципами и техниками борьбы дзюдо, стимулирование интереса к учебно-тренировочным занятиям.

Подготовка дзюдоистов имеет свою специфику. Главным отличием является возраст обучающихся, уровень их физического развития и физической подготовленности. Программный материал планируется с учетом возрастных особенностей, его разделы взаимосвязаны. Общая направленность подготовки

дзюдоистов – это постепенный переход от обучения техническим упражнениям и тактическим действиям к их совершенствованию пропорционально росту физических и психических возможностей, а также взаимосвязь физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки.

### **Раздел 1. Теоретическая подготовка**

Раздел дается в течение всего учебного года и в любой части тренировки (подготовительной, основной, заключительной), проводится в форме лекций, бесед. Теоретические знания способствуют выработке у обучающихся умения использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочной деятельности. При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся, материал излагается в доступной форме.

1.1. История развития и основные сведения о борьбе «дзюдо».

1.2. Правильная экипировка обучающихся.

1.3. Правила техники безопасности. Соблюдение правил техники безопасности во время занятий и соревнований.

1.4. Предупреждение травматизма. Понятие о травмах и причинах. Профилактика травматизма. Правильное выполнение технических действий, приемов страховки и самостраховки.

1.5. Оказание первой медицинской помощи.

1.6. Врачебный контроль и самоконтроль.

1.7. Гигиена. Соблюдение санитарно-гигиенических норм. Личная и общественная гигиена. Гигиенические требования к экипировке.

1.8. Режим питания спортсмена.

1.9. Закаливание организма.

### **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

На данном этапе общеразвивающие упражнения направлены на формирование основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста обучающихся и специфики борьбы дзюдо.

#### **2.1. Гимнастические упражнения**

Нагрузка регулируется количеством повторений каждого упражнения, амплитудой и характером движений, продолжительностью интервалов отдыха между упражнениями и различными исходными положениями.

#### **2.2. Общеразвивающие упражнения**

##### **2.2.1. Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса:**

- для пальцев кисти (движения из упора стоя или лежа с опорой на кончики пальцев);

- для увеличения подвижности в суставах (стоя; в упоре лежа; лежа упор сзади; перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей; в упоре присев,

сидя на пятках с опорой на тыльную сторону кисти; рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами и поворотами туловища; вращательные движения в плечевом суставе прямыми или согнутыми руками; сгибание ноги из упора лежа сзади; наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогиб в упоре лежа, ноги врозь с опорой на одну руку; мост (с помощью));

- для сгибателей и разгибателей предплечья (сгибание-разгибание рук стоя на коленях, в упорах лежа и сидя);

- на расслабление мышц рук и плечевого пояса (свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; махи свободно висящими руками путем поворота туловища; встряхивание кистями, предплечьями, плечами и т.п.)

### **2.2.2. Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища шеи**

- для мышц бедра (приседания на одной и двух ногах; ходьба в полуприседе; прыжки на одной, двух, со сменой ног; наклоны с прямым туловищем и стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибание-разгибание в коленных суставах в положении лежа на груди);

- для мышц таза (поднимание таза и положения лежа и сидя; передвижения сидя);

- для увеличения подвижности в тазобедренных суставах (вращения в стойке ноги врозь; покачивания в выпадах; махи; приседания ноги врозь; наклоны сидя из положений ноги вместе, ноги врозь; полушпагат и шпагат);

- для расслабления мышц ног (свободные махи ногами; потряхивания в положении сидя углом, лежа на спине углом; сгибание и разгибание ног в упоре сидя, скрестные движения голеньями; потряхивания стопами и голеньями в положении лежа на груди; чередование напряжений с расслаблениями в положении сидя и лежа);

- для стопы и голени (поднимания; подскоки; ходьба);

- для увеличения подвижности в суставах (сгибания, разгибания и вращения в разные стороны; перенос тяжести тела на внутреннюю и внешнюю сторону стопы);

- для мышц туловища (движения ногами в упоре сидя; поднимание туловища в упор сидя из положения лежа на спине; поднимание ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища и ног из положения лежа на животе; приседы и повороты туловища из различных положений; поднимание и опускание таза в упоре лежа боком);

- для подвижности позвоночника (повороты и наклоны из различных исходных положений; пригибы с упором на руки из положения лежа на животе; пружинистые наклоны вперед и в стороны из положения стоя и сидя; повороты



туловища; наклоны назад);

- для мышц шеи (повороты, наклоны, круговые движения, наклоны головы вперед, назад, в стороны, преодолевая сопротивление рук и из стойки на коленях с опорой головой о ладони; перекаты со лба на затылок; борцовский мост (с помощью));

- для расслабления мышц туловища и шеи («падение» головы вперед, назад, в стороны; круговые движения головой; покачивания и потряхивания; последовательное расслабление шеи, туловища; чередование напряжения с расслаблением отдельных групп мышц; поднятие отдельных частей туловища с последующим расслаблением);

### **2.3. Акробатические упражнения**

- группировки (сидя, лежа; перекаты вперед и назад в группировке);
- упоры (головой о ковер, упор присев, упор лежа);
- кувырки (вперед и назад, вперед со скрещенными ногами);
- связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад);

- стойка на лопатках;
- боковой переворот с помощью и без;
- висы (на согнутых руках в висе, в висе лежа, перемещения в висе);
- подтягивания (в висе);
- мост (из положения лежа на спине; гимнастический и борцовский мост);
- равновесие (ходьба с перешагиванием предметов, с бросками и ловлей мяча, с отягощением (набивной мяч, гантели до 1 кг), повороты в приседе и полуприседе)

### **2.4. Общефизические упражнения**

#### **2.4.1. Силовая подготовка**

- подтягивание (в висе, в висе лежа);
- сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены);
- лазанье по канату (с помощью ног);
- приседания и ходьба в полуприседе;
- упражнения с гантелями (1 кг);
- упражнения с набивным мячом (1-3 кг).

#### **2.4.2. Скоростная подготовка**

- бег (10, 20, 30 м);
- прыжки с места (в длину, в высоту);
- прыжки через скакалку (длинную, короткую);
- выпрыгивание из приседа, многоскоки.

#### **2.4.3. Упражнения на выносливость**

- чередование ходьбы и бега (1000 м).

#### **2.4.4. Упражнения на координацию**

- челночный бег (3x10 м);

- эстафеты (линейные, встречные, с предметом и без);
- кувырки (вперед, назад, боковой переворот);
- спортивные игры (футбол, баскетбол);
- подвижные игры.

#### **2.4.5. Упражнения на гибкость**

- на гимнастической стенке;
- на гимнастической скамейке;
- на формирование осанки;
- для формирования активной гибкости (сгибания-разгибания, наклоны повороты, вращения-махи).

#### **2.5. Подвижные игры**

Подвижные игры комплексно совершенствуют двигательные умения и навыки (быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость). В учебно-тренировочном процессе могут использоваться такие подвижные игры как: «Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах», «Белые медведи», «Хвостики», «Волк во рву», «Пятнашки», «Кот и мыши», «Успей занять место», «Петушиный бой», «Тяни в круг», «Лиса и куры» и др.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

Дается как в основной, так и в заключительной части тренировки. Включают в себя акробатические и гимнастические упражнения со страховкой:

- группировка (сидя, лежа, перекаты вперед и назад в группировке);
- кувырки (вперед, назад, вперед со скрещенными ногами);
- стойка на лопатках;
- боковой переворот с помощью и без;
- упоры (головой о ковер, присев, лежа);
- висы (на согнутых руках, лежа, перемещения в вися);
- мост из положения лежа на спине (с помощью, гимнастический, борцовский);
- связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад);
- равновесие (ходьба с перешагиванием предметов, с бросками и ловлей мяча, с отягощением (набивной мяч, гантели до 1 кг), повороты в приседе и полуприседе).

### **Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка**

Техническая подготовка включает в себя упражнения на освоение техники дзюдо:

- кувырки вперед-назад;
- перекаты боком вправо-влево;
- боковой переворот «колесо» (в одну сторону);
- самостраховка при падении назад, на бок (группировка, подбородок прижат к груди, перекат назад «мягкий», хлопок руками с паузой и без пауз из различных исходных положений);

- борцовский мост;
- забегания на борцовском мосту (начиная с низкого моста с упором на теменную часть головы);
- выполнение имитационных упражнений;
- приемы этикета (приветствие (поклон), приветствие стоя, приветствие на коленях, пояс (завязывание);
- стойки;
- передвижения (обычными шагами, приставными шагами, вперед-назад, влево-вправо, по диагонали, спиной вперед);
- повороты (перемещения тела на 90° шагом вперед, на 90° шагом назад, на 180° скрестными шагами – одна вперед, другая назад по диагонали, на 180° круговым шагом вперед, на 180° круговым шагом назад);
- захваты (основной – рука-отворот);
- выведение из равновесия из основного захвата (вперед, назад);
- освобождение от захвата.

Тактическая подготовка предполагает изучение тактик захватов и освобождения от захватов, предугадывание действий противника и выполнение контратакующих действий, тактику участия в соревнованиях и волевою подготовку, которая в свою очередь включает в себя:

- элементарные формы борьбы (моделирование ситуаций борьбы за захват, выталкивание, кто быстрее, борьбы за территориальное преимущество);
- соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной и учебной деятельности;
- поддержание в порядке спортивной формы и инвентаря;
- соблюдение техники безопасности на тренировках и соревнованиях;
- участие в командных играх, турнирах, массовых мероприятиях (анализ и оценка индивидуальной и коллективной работы, умение достойно проигрывать и побеждать, владение основами спортивной этики).

### **Раздел 5. Соревновательная подготовка**

Участие в соревнованиях. Правила дзюдо. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

### **Раздел 6. Инструкторская и судейская практика**

Участие в школьных соревнованиях в качестве ассистентов судей

### **Раздел 7. Контрольные испытания**

Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер.

## **3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество часов в год
----------	---	---------------------------

1.	Общая физическая подготовка	104
2.	Специальная физическая подготовка	82
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2
4.	Технико-тактическая подготовка	32
5.	Теоретическая подготовка	8
6.	Инструкторская и судейская практика	2
7.	Контрольные испытания	4
Общее количество часов в год		234
в том числе самостоятельная подготовка спортсмена		до 27

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся (с 1 сентября текущего года до 31 августа следующего за текущим года);

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из академического часа (45 минут);

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее прогнозировать возможность зачисления и перевода обучающихся в будущем на этапы спортивной подготовки;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать объем самостоятельной работы обучающихся по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику и другие мероприятия.

#### 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

##### *Личностные результаты:*

- сформированность ценностного отношения к ведению здорового и безопасного образа жизни;

- укрепление психического и физического здоровья;

- проявление морально-волевых и нравственных качеств: целеустремленности, самообладания, ответственности, патриотизма и др.

### ***Предметные результаты:***

Обучающиеся знают:

- историю возникновения и развития вида спорта «дзюдо», его базовые правила;
- основные принципы ведения здорового образа жизни, правила личной гигиены;
- пользу от занятий физической культурой и спортом, значение двигательной активности;
- основы спортивной этики;
- требования к присвоению спортивных разрядов и званий;
- основы техники и тактики борьбы «дзюдо»;
- правила организации и проведения соревнований;
- технику выполнения различных упражнений, применяемых на учебно-тренировочных занятиях.

Обучающиеся умеют:

- соблюдать правила техники безопасности;
- демонстрировать комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке;
- грамотно планировать режим дня;
- адекватно коммуницировать с членами своей учебной группы;
- выполнять базовые технические элементы борьбы «дзюдо»;
- применять базовые элементы техники и тактики дзюдо на практических занятиях;
- проходить испытания ВФСК «ГТО» соответствующей возрасту ступени.

### ***Метапредметные результаты:***

- проявление навыков социального поведения;
- развитие навыков планирования, организации своей деятельности в соответствии с поставленной целью;
- развитие навыков определения наиболее эффективных путей и способов достижения результата.

## **5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

<b>Начало учебного года</b>	1 сентября
<b>Комплектование групп</b>	до 15 октября
<b>Окончание учебного года</b>	31 августа
<b>Продолжительность учебного года</b>	52 недели
<b>Каникулярный период</b> (предусмотрено участие в соревнованиях, задания по	4 ноября 1-8 января 23 февраля

самоподготовке, посещение спортивно-оздоровительного лагеря)	8 марта 1 и 9 мая 12 июня с 1 июня по 31 августа
--	---

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, предусматривающих: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии вида спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и(или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, предусматривающие: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-	В течение года

		тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, спортивные праздники, соревнования, фестивали, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении спортивных массовых мероприятий (написание проектов положений, требований и регламентов к организации и проведению, ведение протоколов и др.); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - разработка стенгазет и методических материалов по здоровьесбережению; - проведение мастер-классов для обучающихся других образовательных организаций и матчевых встреч	В течение года
2.2.	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 оптимального функционального состояния организма, знание способов закаливания и укрепления	В течение года

		иммунитета); - ведение дневника самоконтроля	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за нее, уважение к государственным символам страны (гербу, гимну, флагу), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов РФ и региона, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты и др. мероприятия с приглашением именитых тренеров, спортсменов, ветеранов спорта с обучающимися	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях, иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных турнирах и соревнованиях памяти именитых спортсменов, а также парадах, церемониях открытия (закрытия) и награждения на указанных мероприятиях; - патриотических мероприятиях (Дни памяти и скорби, торжественные митинги, приуроченные Дню Победы в Великой Отечественной войне и	В течение года



		др.); - тематических физкультурно-спортивных праздниках (День физкультурника, городской фестиваль «Ярмарка спорта», День жилого района Сырский Рудник и др.)	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	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 юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - этичное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года
4.2.	Участие в творческих мастер-классах и праздниках	Участие в творческих мастер-классах и праздниках, способствующих творческой самореализации, развитию нестандартного мышления и креативности обучающихся	В течение года
4.3.	Участие в спортивных турнирах и соревнованиях по другим видам спорта	Участие в спортивных турнирах и соревнованиях по шахматам, шашкам, пионерболу, мини-футболу, Фестивале настольных игр, способствующих физическому и интеллектуальному развитию юных спортсменов, освоению новых спортивных умений и навыков	В течение года, в каникулярный период (в рамках работы спортивно-оздоровительного лагеря)
5.	Экологическое воспитание обучающихся		
5.1.	Участие в субботниках и городских	Участие в субботниках и городских экологических акциях, способствующих воспитанию	Сентябрь-октябрь, апрель-июнь

	экологических акциях	экологической сознательности, формированию бережного отношения к окружающей среде	
--	----------------------	---	--

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у 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
спортивно-оздоровительный	Беседа с обучающимися в условиях учебно-тренировочного процесса по теме «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил» ( <u>содержание:</u> <i>ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта, принципами честной игры; информирование о сути понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, особенностях проведения процедуры допинг-контроля.</i> <i>Раздача</i>	в течение года	Занятие проводится в методическом кабинете или тренировочном зале, спортсмены располагаются напротив тренера-преподавателя либо делятся на микрогруппы для участия в обсуждениях, дискуссиях; при необходимости тренером-преподавателем используются иллюстративные и наглядные материалы; присутствие родителей не предусмотрено; допускается участие привлеченных специалистов.

	<i>информационных листовок, буклетов)</i>		Получение отдельного разрешения от родителей (законных представителей) на участие в мероприятии спортсмена не требуется
	Беседа с обучающимися в условиях учебно- тренировочного процесса по теме «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» (содержание: <i>коллективное обсуждение последствий употребления допинга; подведение итогов обсуждения тренером, обобщение рисков для здоровья спортсмена, вызываемых применением запрещенных субстанций и методов; ознакомление с критериями разграничения допинга и возможности спортсмена легально использовать достижения медицины)</i> )		
	Беседа с обучающимися в условиях учебно- тренировочного процесса по теме «Ответственность за нарушение антидопинговых правил» (содержание:		

	<p>ознакомление с организациями, занимающимися борьбой с допингом, процедурами взятия и анализа допинг-проб, видами наказаний за нарушение антидопинговых правил;</p> <p>самостоятельная работа по поиску и анализу последних решений по случаям употребления допинга спортсменами, представляющими разные виды спорта, обсуждение степени строгости наказания)</p>		
	<p>Беседа с родителями обучающихся в рамках родительских собраний (содержание: информирование о сути понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, особенностях проведения процедуры допинг-контроля, необходимости прохождения спортсменами обучения и</p>	в течение года	<p>Тренер-преподаватель при планировании проведения родительского собрания включает в повестку дня освещение вопроса по антидопингу с раздачей памяток, а также обучением родителей работе с официальным сайтом РАА «РУСАДА»: <a href="https://course.rusada.ru/course/1">https://course.rusada.ru/course/1</a>, привлечением родителей к прохождению обучения и</p>

	тестирования на официальном сайте РАА «РУСАДА»)		тестирования на сайте
	Лекция по антидопингу с привлечением специалиста ЦСП по антидопинговой работе	июнь	Назначение ответственного за организацию мероприятия от учреждения, согласование содержания лекции, времени и целевой аудитории с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Прохождение антидопингового обучения с последующим получением сертификата на официальном сайте «РУСАДА»	январь-февраль	Организация тренером-преподавателем в своих учебно-тренировочных группах прохождения спортсменами обучения с последующим тестированием на сайте РАА «РУСАДА» по ссылке: <a href="https://course.rusada.ru/course/1">https://course.rusada.ru/course/1</a> (рекомендовано для всех спортсменов)

### План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
	Инструкторская практика		
Спортивно-	Теоретические	В течение	Научить обучающихся

оздоровительный	занятия	года	начальным знаниям спортивной терминологии
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Постепенное приобретение практических знаний обучающимися, начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий

## 6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

### Рекомендуемые нормативы для определения уровня общей физической и специальной физической подготовки при зачислении на спортивно-оздоровительный этап по виду спорта «дзюдо»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки обучающихся при зачислении на спортивно-оздоровительный этап позволяют в конце учебного года проанализировать индивидуальные показатели обучающегося с учётом их возраста и пола для последующего принятия решения о зачислении спортсмена на этап спортивной подготовки. Основные критерии оценки работы тренера-преподавателя – стабильность состава обучающихся, динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Два раза в год в спортивно-оздоровительных группах проводятся контрольные

испытания. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Одним из методов контроля эффективности тренировок является участие в турнирах и соревнованиях, как среди воспитанников учреждения, так и с участием соперников из других спортивных школ, клубов, секций. Официальные турниры и соревнования проводятся в соответствии с региональным и всероссийским календарем спортивно-массовых мероприятий.

Большое значение также имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами.

При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что в программе приводятся усредненные значения контрольных нормативов без учета весовых категорий занимающихся.

#### **Нормативы по ОФП для спортивно-оздоровительных групп (мальчики)**

<b>Контрольное упражнение</b>	<b>Норматив</b>
«Челночный бег» (3х10 м)	11,0 с
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	2 раза
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	4 раза
Прыжок в длину с места	60 см
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	2 раза
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+1 см
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 30 с)	4 раза

#### **Нормативы по ОФП для спортивно-оздоровительных групп (девочки)**

<b>Контрольное упражнение</b>	<b>Норматив</b>
«Челночный бег» (3х10 м)	11,4 с
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	1 раз
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	3 раза
Прыжок в длину с места	50 см
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	1 раз
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+2 см
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 30 с)	2 раза

**Тесты и контрольные вопросы по теоретической подготовке  
для итоговой аттестации обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе**

Вопрос	Варианты ответов	Количество баллов
В какой категории спортсменов может быть любого веса	<input type="checkbox"/> 90+ <input type="checkbox"/> 100+ <input type="checkbox"/> <b>абсолютная</b>	
С чего начинается и чем заканчивается поединок на татами	<input type="checkbox"/> <b>поклон</b> <input type="checkbox"/> рукопожатие <input type="checkbox"/> приседание	
Сколько возрастных категорий в дзюдо	<input type="checkbox"/> <b>6</b> <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 10	
Какая оценка присуждается за удержание в течение 25 секунд	<input type="checkbox"/> вазари <input type="checkbox"/> <b>иппон</b> <input type="checkbox"/> юко	
Родина дзюдо	<input type="checkbox"/> <b>Япония</b> <input type="checkbox"/> Китай <input type="checkbox"/> Россия	
Сколько судей обслуживают поединок	<input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> <b>3</b> <input type="checkbox"/> 4	
Минимальный размер квадрата на татами	<input type="checkbox"/> 6х6 <input type="checkbox"/> <b>8х8</b> <input type="checkbox"/> 10х10	
С чьим именем связано развитие дзюдо в России	<input type="checkbox"/> <b>Василий Ощепков</b> <input type="checkbox"/> Владимир Панкратов <input type="checkbox"/> Владислав Краевский	
С какого года дзюдо стало известно в России	<input type="checkbox"/> 1904 <input type="checkbox"/> <b>1914</b> <input type="checkbox"/> 1924	
В переводе с японского «дзюдо» это	<input type="checkbox"/> <b>гибкий путь</b> <input type="checkbox"/> прямой путь <input type="checkbox"/> трудный путь	

**7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ  
в области физической культуры и спорта  
ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»**

**7.1. Материально-технические условия реализации Программы**  
Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для  
прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
----------	--------------	-------------------	--------------------



1.	Амортизатор резиновый	штук	20
2.	Весы электронные медицинские (до 150 кг)	штук	2
3.	Канат для лазания	штук	3
4.	Лестница координационная	штук	4
5.	Лист татами для дзюдо	штук	72
6.	Манекен тренировочный	штук	6
7.	Мат гимнастический для отработки бросков	штук	8
8.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	3
9.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3

Образовательная деятельность спортивной школы осуществляется по адресам:

398902, Липецкая область, город Липецк, улица Ударников, дом 13б,

398902, Липецкая область город Липецк, улица Детская, дом 2а,

398043, Липецкая область, город Липецк, улица Германа Титова, дом 8г, помещение № 25,

где в наличии имеются:

- тренировочный спортивный зал;
- тренажерный зал;
- раздевалки и душевые (отдельно для юношей и девушек);

- медицинский пункт, оборудованный в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

### **Кадровые условия реализации Программы**

Требования к кадровому составу, реализующему дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «дзюдо» (в соответствии с требованиями, установленными профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952, зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203):

Требования к образованию	- среднее профессиональное образование по программам подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура;
--------------------------	---

	<p>или</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура»;</li> </ul> <p>или</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование по программам профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта или наличие подтвержденной квалификационной категории тренера/тренера-преподавателя</li> </ul>
Требования к опыту практической работы	Не менее двух лет опыта практической работы (для занятия должности «старший тренер-преподаватель»)
Особые условия допуска к работе	<ul style="list-style-type: none"> <li>- отсутствие запрета на работу по виду профессиональной деятельности в соответствии с законодательством РФ;</li> <li>- прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований);</li> <li>- прохождение инструктажей по охране труда</li> </ul>
Другие характеристики	<ul style="list-style-type: none"> <li>- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже 1 раза в 5 лет;</li> <li>- должность «старший тренер-преподаватель» применяется при наличии результатов достижений предыдущих лет по практике и организации работы в случае исполнения работниками дополнительных трудовых действий, связанных с координацией работы не менее двух тренеров-преподавателей или иных специалистов</li> </ul>

Кадровый состав укомплектован 7 тренерами-преподавателями по виду спорта «дзюдо», соответствующими требованиям к кадровому составу, реализующему дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «дзюдо».

4 тренера-преподавателя отделения дзюдо имеют высшую квалификационную категорию, 2 тренера-преподавателя – вторую квалификационную категорию, 1 тренер-преподаватель не имеет квалификационной категории. Систематически (не реже одного раза в четыре года) тренеры-преподаватели проходят курсы повышения

квалификации, участвуют в тренерских советах, презентуя опыт работы в методических разработках.

## **7.2. Информационно-методические условия реализации Программы**

1. Белоусова Н.А. Возрастная анатомия, физиология и гигиена [Текст]: учебное пособие/ Н.А. Белоусова, Е.В. Григорьева. – Челябинск: Изд-во Юж.-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2016. – 155 с.
2. Вольф Х. Дзюдо. Техника самообороны/ Хорст Вольф. – Пер. с нем. Г. Товкая. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 208 с., ил.
3. Дзюдо: базовая технико-тактическая подготовка для начинающих/ Под общ. ред. Ю.А. Шулики, Я.К. Коблева. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 240 с.
4. Ерегина С.В. Современные подходы к обучению технике двигательных действий (на примере дзюдо): учебное пособие/ С.В. Ерегина. - Южно-Сахалинск: СахГУ, 2015. – 144 с.
5. Зуб И.В., Дейч В.И., Берекенов А.Ж. Дзюдо. Теоретические и практические основы тренировки: учеб. пособие. – СПб.: Научные технологии, 2019. – 154 с.
6. Лукин Ю.Л. Психология физической культуры и спорта: учеб. пособие/ Ю.Л. Лукин, Т.В. Шелкунова. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2018. – 99 с.
7. Пасмуров Г.И. Техничко-тактическая борьба в дзюдо: учебно-методическое пособие/ Г.И. Пасмуров, Е.В. Фазлеева, Н.Г. Исаков. - Казань: Казанский университет, 2020. – 28 с.
8. Свищев И.Д. Интеграция науки, образования и практики в подготовке спортсменов и тренеров по дзюдо: учебное пособие/И.Д. Свищев, С.В. Ерегина. – Южно-Сахалинск: СахГУ, 2015. – 260 с.
9. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо: учебно-методическое пособие/ В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 218 с.
10. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и практика дзюдо [Текст]: учебник/ В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. – М.: Советский спорт, 2011. – 448 с.: ил.

### **Интернет-ресурсы**

1. <https://www.minsport.gov.ru/>
2. [https://www.minsport.gov.ru/2020/docs/new%20files/правила%20видов%20спорта/PravilaDzudo\\_11032020%20\(3\).pdf](https://www.minsport.gov.ru/2020/docs/new%20files/правила%20видов%20спорта/PravilaDzudo_11032020%20(3).pdf)
3. <https://мир-дзюдо.рф/>
4. <http://rusada.ru/>
5. <https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/dzyudo/>
6. <http://mir-judo.ru/>
7. [https://www.youtube.com/channel/UCLHCtSqUX\\_mC1I5FTdSvszQ](https://www.youtube.com/channel/UCLHCtSqUX_mC1I5FTdSvszQ)
8. <https://sportyfi.ru/dzyudo/>