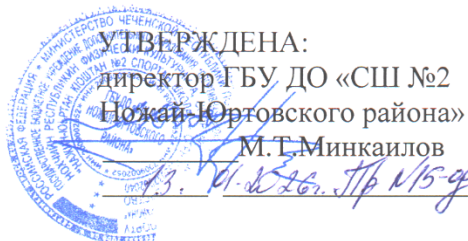


Принята на заседании
педагогического совета
от 12.01.2026 № 1



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ДЗЮДО

Этап спортивной подготовки:
этап начальной подготовки 2 года обучения

Срок реализация программы – 1год
Возраст обучающихся – 7лет

Разработчик:

Тренер – преподаватель по дзюдо

с.Ножай-Юрт-2026г.

Принята на заседании
педагогического совета
от _____ № _____

УТВЕРЖДЕНА:
директор ГБУ ДО «СШ №2
Ножай-Юртовского района»
_____ М.Т.Минкайлов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ДЗЮДО

Этап спортивной подготовки:
этап начальной подготовки 2 года обучения

Срок реализация программы – 1год
Возраст обучающихся – 7лет

Разработчик:

Тренер – преподаватель по дзюдо

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Нормативная часть.....	4
3. Годовой учебно- тренировочный план.....	5
4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.....	6
5. Учебно-тематический план.....	7

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа разработана для групп начальной подготовки 1,2 года обучения и определяет содержание и организацию учебно-тренировочного процесса в соответствии с Дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо» (далее – Программа), разработанной на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо», утвержденного приказом Минспорта России от 24 ноября 2022 г. № 1074 (далее – ФССП).

Цель программы:

- Формирование устойчивого интереса к занятиям по дзюдо;
- Овладение основами техники и тактики дзюдо;
- Развитие физических качеств, необходимых для успешного выступления в соревнованиях;
- Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и чувства коллективизма;
- Обеспечение спортивного совершенствования.

Задачи программы:

- Создание оптимальных условий для тренировочного процесса;
- Обеспечение разносторонней физической подготовки;
- Изучение и совершенствование техники и тактики дзюдо;
- Участие в соревнованиях различного уровня;

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки установлены федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивной борьбе» и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 4 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 7 лет, желающие заниматься спортивной борьбой. Эти обучающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 11 лет. Эти обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

2.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек) (мин.-макс.)
Этап начальной подготовки	4	7	10-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	6-12

Объем дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки.

Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета **46 недель** учебно-тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку и дополнительно **6 недель** работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий, обучающихся в период активного отдыха.

Годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

Основанием для сокращения годового объема учебно-тренировочной нагрузки до 25% является нормативный документ Учредителя (*например, Положение об оплате труда*).

На основании нормативного документа Учредителя, руководитель организации утверждает локальным актом организации учебно-тренировочный план, с учетом сокращения общего годового объема учебно-тренировочной нагрузки, из расчета на 52 недели и годовые планы объемов учебно-тренировочной нагрузки на каждый этап по годам спортивной подготовки.

Режим учебно-тренировочной работы основывается на необходимых *максимальных объемах учебно-тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»*, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки – до 2-х астрономических часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х астрономических часов.

При проведении более 1 учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 астрономических часов.

Объем дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До года	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	6	Количество часов в неделю	6	Количество часов в неделю
Общее количество часов в год	312	Общее количество часов в год	312	Общее количество часов в год

3. Годовой учебно- тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		6	8	10	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	2	3
		Наполняемость групп (человек)			
		10-20		6-12	
1.	Общая физическая подготовка	175	208	130	169
2.	Специальная физическая подготовка	16	29	104	188
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	30	75
4.	Техническая подготовка	96	150	188	355
5.	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка	19	21	42	84

6.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	4	6
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	10	28
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	4	6	12	31
Общее количество часов в год		312	416	520	936

Программный материал для учебно-тренировочных занятий

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

Этап начальной подготовки

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся 7-10-летнего возраста, имеющие письменное разрешение врача-педиатра и родителей.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники дзюдо, а также изучение специальных знаний.

Основными задачами этого этапа являются:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, повышение физической и умственной работоспособности;
- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- направленное воздействие на комплексное развитие физических качеств;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

На тренировочный этап (этап начальной спортивной специализации) первого года освоения зачисляются учащиеся с 11-летнего возраста, прошедшие этап начальной подготовки, имеющие необходимую техническую подготовку.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	\approx 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	\approx 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	\approx 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	\approx 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	\approx 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	\approx 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и	\approx 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	тактики вида спорта			
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования

	<p>тактической подготовки. Основы техники вида спорта</p>			<p>слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.</p>
	<p>Психологическая подготовка</p>	<p>≈ 60/106</p>	<p>сентябрь-апрель</p>	<p>Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности</p>
	<p>Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта</p>	<p>≈ 60/106</p>	<p>декабрь-май</p>	<p>Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.</p>
	<p>Правила вида спорта</p>	<p>≈ 60/106</p>	<p>декабрь-май</p>	<p>Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.</p>

Годовой учебно- тренировочный план для этапа начальной подготовки, группа НП-2 (6 час/нед.)

Разделы подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итог
Общая физическая подготовка	15	14	15	14	15	14	15	14	15	15	15	14	175
Специальная физическая подготовка	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	16
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	19
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	-	-	-	1	-	1	-	-	1	-	1	-	4
Тестирование и контроль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2
Всего часов в месяц с учетом самостоятельных тренировочных занятий	27	25	26	26	25	26	26	25	27	26	27	26	312