

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА  
ГЕОРГИЯ АЛЕКСАНДРОВИЧА РОМАНЕНКО ГОРОДА-КУРОРТА КИСЛОВОДСКА

СОГЛАСОВАНО  
Управление по физической культуре и  
спорту города-курорта Кисловодска  
Т.И. Калашникова  
«    » \_\_\_\_\_ 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора МБУ ДО СШ  
им. Г.А. Романенко г.к Кисловодска  
М.Ю. Ромашин  
«    » \_\_\_\_\_ 2023 г.



Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
в области физической культуры и спорта по виду спорта  
**«Дзюдо»**  
*(Разработана в соответствии с  
федеральными государственными требованиями по виду спорта  
с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки  
по виду спорта «Баскетбол», утвержденного приказом Министерства спорта  
Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1074;)*

**Срок реализации:** 10 лет

**Возраст обучающихся:** от 8 до 18 лет

**Авторы-составители:**  
Джанаева Татьяна Львовна, инструктор-методист;  
Цаюк Сергей Николаевич, тренер-преподаватель

Кисловодск,  
2023

# **Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»**

## **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее – Программа) разработана в рамках реализации Федерального закона 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».

## **2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **2.1. Краткая характеристика вида спорта «дзюдо»**

Дзюдо – дословно «Мягкий путь»; в России также часто используется название «Гибкий путь») – японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзюдзюцу японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано, который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний.

Датой рождения дзюдо считается день основания Кано первой школы дзюдо в 1882 году.

Основой дзюдо являются броски, болевые приёмы, удержания и удушения в партере. Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката, где целью выполнения приема над партнером является лишь точность движений.

Обладая значительной философской составляющей, дзюдо базируется на трёх главных принципах: взаимная помощь и понимание для достижения большего прогресса, наилучшее использование тела и духа, и поддаться чтобы победить.

Перед занимающимися дзюдо традиционно ставятся цели физического воспитания, подготовки к единоборству и совершенствования сознания, что требует дисциплины, настойчивости, самоконтроля, соблюдения

этикета, понимания соотношения между успехом и необходимыми для его достижения усилиями. Занятия проводятся согласно расписанию. Все допущенные к занятиям должны иметь специальную форму. Вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера. Занятия по дзюдо должны проходить только под руководством тренера или инструктора. При разучивании приемов на татами может находиться не более шести пар.

Спортивные дисциплины вида спорта «дзюдо» определяются МБУ ДО СШ им. Г. А. Романенко г-к Кисловодска, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Таблица №1

## Спортивные дисциплины вида спорта «дзюдо»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
весовая категория 24 кг	035	022	1	8	1	1	Д
весовая категория 26 кг	035	023	1	8	1	1	Ю
весовая категория 28 кг	035	024	1	8	1	1	Д
весовая категория 30 кг	035	025	1	8	1	1	Ю
весовая категория 32 кг	035	026	1	8	1	1	Д
весовая категория 34 кг	035	027	1	8	1	1	Ю
весовая категория 36 кг	035	028	1	8	1	1	Д
весовая категория 38 кг	035	029	1	8	1	1	Ю
весовая категория 40 кг	035	001	1	8	1	1	Д
весовая категория 42 кг	035	030	1	8	1	1	Ю
весовая категория 44 кг	035	002	1	8	1	1	Д
весовая категория 46 кг	035	003	1	8	1	1	Ю
весовая категория 48 кг	035	004	1	6	1	1	Б
весовая категория 50 кг	035	005	1	8	1	1	Ю
весовая категория 52 кг	035	006	1	6	1	1	Б
весовая категория 52+ кг	035	031	1	8	1	1	Д
весовая категория 55 кг	035	007	1	8	1	1	Ю
весовая категория 55+ кг	035	032	1	8	1	1	Ю
весовая категория 57 кг	035	008	1	6	1	1	Б
весовая категория 60 кг	035	009	1	6	1	1	А
весовая категория 63 кг	035	010	1	6	1	1	Б
весовая категория 63+ кг	035	033	1	8	1	1	Д
весовая категория 66 кг	035	011	1	6	1	1	А
весовая категория 70 кг	035	012	1	6	1	1	Б
весовая категория 70+ кг	035	034	1	8	1	1	Д
весовая категория 73 кг	035	013	1	6	1	1	А
весовая категория 73+ кг	035	035	1	8	1	1	Ю
весовая категория 78 кг	035	014	1	6	1	1	Б
весовая категория 78+ кг	035	015	1	6	1	1	Б
весовая категория 81 кг	035	016	1	6	1	1	А
весовая категория 90 кг	035	017	1	6	1	1	А
весовая категория 90+ кг	035	018	1	8	1	1	Ю
весовая категория 100 кг	035	019	1	6	1	1	А
весовая категория 100+ кг	035	020	1	6	1	1	А
ката	035	036	1	8	1	1	Я
командные соревнования	035	038	1	8	1	1	Я

## **2.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «дзюдо»**

Ката – это форменные комплексы технических действий дзюдо, имеющие строгий порядок и правила выполнения. Качество демонстрации этих комплексов определяет уровень мастерства дзюдоистов.

Ката в дзюдо изучаются в парах, при этом один из партнёров (Тори) выполняет заданную последовательность приёмов на другом (Укэ).

Ката служат целям практического изучения основных принципов дзюдо, правильного выполнения приёмов, а также изучению философских принципов, лежащих в основе дзюдо.

На сегодняшний день, существуют 8 утвержденных форм Ката, по первым 5 из которых, проводятся чемпионаты Мира и Европы:

1. НАГЭ-НО-КАТА (Ката бросков);
2. КАТАМЭ-НО-КАТА (Ката сковывающих приёмов);
3. КОДОКАН-ГОШИН-ДЗЮЦУ (Ката самозащиты);
4. ДЗЮ-НО-КАТА (Ката мягкости);
5. КИМЭ-НО-КАТА (Ката решающих приёмов);
6. КОСИКИ-НО-КАТА (Ката старинных приемов);
7. ИЦУЦУ-НО-КАТА (Ката пяти форм);
8. СЭЙРЁКУ-ДЗЭНЪЁ-КОКУМИН-ТАЙИКУ-НО-КАТА (Ката физической культуры).

При проведении соревнований по Ката каждому спортсмену-дзюдоисту, демонстрирующему вместе с партнером одну из форм Ката, судьи выставляют оценки за каждое действие, и по сумме оценок за все действия комплекса спортсмены занимают соответствующие места.

Помимо официально утверждённых Кодоканом, существует также ряд дополнительных Ката, не включённых в аттестационную программу.

## **2.3. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации Программы**

Целью реализации Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об

индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

### **3. «ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ» ПРОГРАММЫ**

Теоретический раздел Программы предусматривает нормативные аспекты, которые необходимо учесть при разработке дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» в своих регионах.

В данном разделе указаны минимальные и максимальные требования по: срокам реализации этапов спортивной подготовки; возрастным границам лиц, проходящих спортивную подготовку; наполняемости учебно-тренировочных групп; планируемом объеме соревновательной деятельности; учебно-тренировочным нагрузкам к объему учебно-тренировочного процесса.

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых 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» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

### **3.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам:**

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «дзюдо» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Возраст зачисления
Начальной подготовки	3 - 4	7
Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	3 - 5	11
Совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14
Высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16

**3.2. Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки**

Наполняемость групп определяется МБУ ДО СШ им. Г. А. Романенко г-к Кисловодска с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

**Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Количественный состав группы (человек)
Начальной подготовки	10
Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	6
Совершенствования спортивного мастерства	1
Высшего спортивного мастерства	1

**3.3. Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «дзюдо»**

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе

спортивной подготовки (далее – обучающийся).

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки МБУ ДО СШ им. Г. А. Романенко г-к Кисловодска указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные МБУ ДО СШ им. Г. А. Романенко г-к Кисловодска.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Таблица № 4

### Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	4	2	2	3	3
Отборочные	–	–	2	2	2	1
Основные	–	–	1	1	1	1
Состязания	–	–	10	15	18	18

### 3.3. Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании его интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.



В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы (Таблица № 5), для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Таблица № 5

### Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

### 3.4. Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «дзюдо».

МБУ ДО СШ им. Г. А. Романенко г-к Кисловодска ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

## **4. «Практический раздел» Программы**

### **4.1. Годовой учебно-тренировочный план**

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «дзюдо» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается МБУ ДО СШ им. Г. А. Романенко г-к Кисловодска ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности МБУ ДО СШ им. Г. А. Романенко г-к Кисловодска, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане учебно-тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются МБУ ДО СШ им. Г. А. Романенко г-к Кисловодска самостоятельно, указанные учебно-тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Объем учебно-тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

Учебный план заполняется МБУ ДО СШ им. Г. А. Романенко г-к Кисловодска в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки, представленной в приложении № 2 к Программе.

### **4.2. Календарный учебно-тренировочный график**

Календарный учебно-тренировочный график (далее – учебно-тренировочный график) составляется на учебный год МБУ ДО СШ им. Г. А. Романенко г-к Кисловодска самостоятельно по каждому этапу спортивной подготовки согласно объему соревновательной деятельности, определенному в Программе, включающий в себя перечень спортивных и учебно-тренировочных мероприятий, период прохождения аттестации в течение учебного года, медико-биологических мероприятий, восстановительных мероприятий по отдельным этапам, определяет календарный период проведения мероприятия.

При составлении учебно-тренировочного графика могут быть учтены различные принципы периодизации учебного года в МБУ ДО СШ им. Г. А. Романенко г-к Кисловодска.

При составлении учебно-тренировочного графика МБУ ДО СШ им. Г. А.

Романенко г-к Кисловодска учитываются особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

### **4.3. Перечень учебно-тренировочных мероприятий**

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся МБУ ДО СШ им. Г. А. Романенко г-к Кисловодска для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в приложении № 3 к Программе.

### **4.4. Режим учебно-тренировочного процесса**

Режим учебно-тренировочного процесса составляется МБУ ДО СШ им. Г. А. Романенко г-к Кисловодска для каждой учебно-тренировочной группы с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта) и включает в себя:

- наименование вида спорта (спортивной дисциплины);
- фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя;
- этап спортивной подготовки и год обучения;
- дни недели;
- количество часов в неделю;
- место проведения учебно-тренировочных занятий;
- количество обучающихся;
- начало и окончание учебно-тренировочного занятия.

### **4.5. Рабочая программа тренера-преподавателя**

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки МБУ ДО СШ им. Г. А. Романенко г-к Кисловодска.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты

контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист;

II. Пояснительная записка;

III. Нормативно-методические инструментарию тренировочного процесса;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке МБУ ДО СШ им. Г. А. Романенко г-к Кисловодска):

1.1. Гриф согласования с руководителем МБУ ДО СШ им. Г. А. Романенко г-к Кисловодска;

1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарию учебно-тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

#### **4.6. Примерный календарный план воспитательной работы**

Примерный календарный план воспитательной работы составляется МБУ ДО СШ им. Г. А. Романенко г-к Кисловодска на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;

воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;

всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья спортсменов;

привитие навыков здорового образа жизни;

формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;

развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Календарный план воспитательной работы приведен в приложении № 4 к Программе.

#### **4.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется МБУ ДО СШ им. Г. А. Романенко г-к Кисловодска на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение № 5 к Программе).

В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления МБУ ДО СШ им. Г. А. Романенко г-к Кисловодска).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

#### **4.8. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы**

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в МБУ ДО СШ им. Г. А. Романенко г-к Кисловодска спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»;

контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом приложения № 6 к Программе «Аттестационные формы контроля учебно-

тренировочного процесса и оценочные материалы».

## **5. Иные требования и условия реализации Программы**

### **5.1. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий**

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;

при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;

при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

### **5.2. Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы**

Примерные требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы устанавливаются в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки с учетом приложения № 7 к Программе.

### **5.3. Перечень информационного обеспечения Программы**

Информационное обеспечение деятельности МБУ ДО СШ им. Г. А. Романенко г-к Кисловодска – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства МБУ ДО СШ им. Г. А. Романенко г-к Кисловодска с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Примерный перечень информационного обеспечения Программы приведен в приложении № 8 к Программе.

Приложение № 1  
к примерной программе  
по виду спорта «дзюдо»,  
утвержденной приказом  
МБУ ДО СШ им. Г. А.  
Романенко г-к  
Кисловодска «\_\_»  
\_\_\_\_\_2023г. №\_\_

### Титульный лист

На «Титульном листе» Программы указываются:  
название Программы с указанием вида спорта (спортивной дисциплины)  
и этапов спортивной подготовки;  
наименование организации, реализующей Программу;  
гриф утверждения Программы;  
срок реализации Программы;  
год составления Программы.

*Образец титульного листа*

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа имени Героя Советского Союза Георгия Александровича  
Романенко города-курорта Кисловодска  
(МУБ ДО СШ им. Г.А. Романенко)**

Принято  
на тренерском совете

«Утверждаю»  
Директор  
МБУ ДО СШ  
им.Г.А. Романенко

№ \_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

\_\_\_\_\_ Ф.И.О.

### **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ДЗЮДО**

**по этапам спортивной подготовки НЦ, УТ, ССМ, ВСМ**

Срок реализации программы: бессрочно

Год составления

Приложение № 2  
к Программе по виду спорта «дзюдо»,  
утвержденной приказом  
МБУ ДО СШ им. Г. А. Романенко г-к Кисловодска  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г. № \_\_\_\_\_

**Годовой учебно-тренировочный план**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)					
		Заполняется МБУ ДО Сальского района «СШ» самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки					
		1	Общая физическая подготовка (%)	54-60	50-54	20-25	17-19
2	Специальная физическая подготовка (%)	1-5	5-10	16-20	18-22	20-22	20-25
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	6-8	8-9	8-10	8-10



4	Техническая подготовка, (%)	30-38	36-40	36-41	38-43	41-44	41-46
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4-6	4-6	8-9	8-9	7-8	5-6
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10
Вариативная часть, формируемая МБУ ДО СШ им. Г. А. Романенко -к Кисловодска:							
8	Самоподготовка	Устанавливается в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса					
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

Приложение № 3  
к Программе по виду спорта «дзюдо»,  
утвержденной приказом  
МБУ ДО СШ им. Г. А. Романенко  
г-к Кисловодска  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_ 2023г. № \_\_

### Перечень учебно-тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным	-	14	14	14

	соревнованиям субъекта Российской Федерации				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Приложение № 4  
к Программе по виду спорта «дзюдо»,  
утвержденной приказом  
МБУ ДО СШ им. Г. А. Романенко  
г-к Кисловодска  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г. № \_\_

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Спортивные соревнования различного типа	Учебно-тренировочный график
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	Режим учебно-тренировочного процесса
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно-тренировочный график
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	Режим учебно-тренировочного процесса
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты	Учебно-тренировочный график
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса

Приложение № 5  
к Программе по виду спорта «дзюдо»,  
утвержденной приказом  
МБУ ДО СШ им. Г. А. Романенко  
г-к Кисловодска  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г. № \_\_\_\_\_

**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
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов

	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Приложение № 6  
к Программе по виду спорта «джудо»,  
утвержденной приказом  
МБУ ДО СШ им. Г. А. Романенко  
г-к Кисловодска  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г. № \_\_\_\_\_

**Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса  
и оценочные материалы**

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	протокол	Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключения медицинским центром по всем видам исследования
3.	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
4.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5.	Просмотровые сборы	Заключение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
6.	Другие	устанавливаются Организацией самостоятельно	

Приложение № 7  
к Программе по виду спорта «дзюдо»,  
утвержденной приказом  
МБУ ДО СШ им. Г. А. Романенко  
г-к Кисловодска  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г. № \_\_\_\_\_

**Требования к оборудованию и спортивному инвентарю,  
спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы**

Таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Амортизаторы резиновые	штук	20
2.	Брусья	штук	3
3.	Весы электронные медицинские (до 150 кг)	штук	2
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5.	Канат для кроссфита	штук	2
6.	Канат для лазания	штук	3
7.	Лестница координационная	штук	4
8.	Измерительное устройство для контроля формы дзюдо «СОКУТЭЙКИ»	штук	1
9.	Листы татами для дзюдо	штук	60
10.	Манекены тренировочные (разных весов)	штук	6
11.	Мат гимнастический для отработки бросков	штук	8
12.	Полусфера балансировочная	штук	8
13.	Тренажер для гиперэкстензии	штук	2
14.	Скамья для пресса	штук	1
15.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	3
16.	Турник (перекладина для подтягивания)	штук	3
Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
17.	Гири спортивные 8, 16, 24 и 32 кг	комплект	8
18.	Кушетка массажная или массажный стол	штук	1
19.	Стойка со скамьей для жима лежа горизонтальная	штук	2
20.	Скамья силовая с регулируемым наклоном спинки	штук	2
21.	Стойка для приседаний со штангой	штук	2
22.	Стойка силовая универсальная	штук	2
23.	Тренажер «беговая дорожка»	штук	2



24.	Тренажер – велоэргометр	штук	2
25.	Тренажер – велоэргометр ручной	штук	1
26.	Тренажер силовой универсальный на различные группы мышц	штук	1
27.	Тренажер эллиптический	штук	2
28.	Штанга олимпийская тяжелоатлетическая с комплектом дисков (250 кг)	комплект	1

## Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство- вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Дзюдога белая	комплект	на занимающегося	–	–	1	2	–	–	–	–
2.	Дзюдога белая (лицензированная)	комплект	на занимающегося	–	–	–	–	1	2	1	2
3.	Дзюдога синяя	комплект	на занимающегося	–	–	1	2	–	–	–	–
4.	Дзюдога синяя (лицензированная)	комплект	на занимающегося	–	–	–	–	1	2	1	1
5.	Костюм весосгоночный	комплект	на занимающегося	–	–	–	–	–	–	1	1
6.	Костюм спортивный	комплект	на занимающегося	–	–	–	–	–	–	1	1

7.	Костюм спортивный ветрозащитный	комплект	на занимающегося	–	–	–	–	–	–	1	1
8.	Кроссовки	пар	на занимающегося	–	–	–	–	–	–	1	2
9.	Куртка зимняя утепленная	штук	на занимающегося	–	–	–	–	–	–	1	2
10.	Пояс дзюдо	штук	на занимающегося	–	–	1	2	1	2	1	1
11.	Сумка спортивная	штук	на занимающегося	–	–	–	–	–	–	1	2
12.	Тапки спортивные	пар	на занимающегося	–	–	–	–	–	–	1	1
13.	Тейп спортивный	упаковок	на занимающегося	–	–	–	–	–	–	3	1
14.	Футболка	штук	на занимающегося	–	–	–	–	–	–	3	1
15.	Шапка спортивная	штук	на занимающегося	–	–	–	–	–	–	1	2
16.	Шорты спортивные	штук	на занимающегося	–	–	–	–	–	–	1	1

Приложение № 8  
к Программе по виду спорта «дзюдо»,  
утвержденной приказом  
МБУ ДО СШ им. Г. А. Романенко  
г-к Кисловодска  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г. № \_\_\_\_\_

**Примерный перечень информационного обеспечения**

1. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) [Текст] / С.В. Ерегина [и др.]. - М.: Советский спорт, 2006. - 368 с.
2. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального союза дзюдо и Федерации дзюдо России / И.Д. Свищев [и др.], - М.: Советский спорт, 2005. - 268 с.
3. Информационный справочник на 2005 год. Федерация дзюдо России, Национальный Союз дзюдо. – М.: СпортУниверГрупп, 2005. – 95 с.
4. Коблев Я.К., Письменский И.А., Чермит К.Д. Подготовка дзюдоистов. – Майкоп, 1990. – 440 с.
5. Манолаки В.Г. Методика подготовки дзюдоисток различной квалификации. –СПб.:Изд-во С.-Петербургского университета, 1993. -180 с.: ил.
6. Педро Дж., Дарбин У. Дзюдо. Техника и тактика /Пер. с англ.М.Новыша. –М.: Изд-во Эксмо, 2005. -192 с.: ил.
7. Табаков СЕ. Тактическая подготовка начинающих дзюдоистов с применением компьютерных технологий [Текст]: Монография / СЕ. Табаков, А.А. Шахов. - Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2007. - 134 с.
8. Чумаков Е.М. Физическая подготовка дзюдоиста [Текст]: Учебное пособие / Е.М. Чумаков. - М.: 1996. - 108 с.
9. Шахов А.А., Мусатов Е.А. Примерная программа по дзюдо для общеобразовательных учреждений. –Елец: ЕГУ им. И.А.Бунина, 2008. -128 с.
10. Шепилов А.А., Климин В.П. Выносливость борцов. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 128 с.