

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа» им.Л.К.Немчанинова
(МБУДО СШ им.Л.К.Немчанинова)**

Принята:
на заседании педагогического совета
МБУДО СШ им.Л.К.Немчанинова
Протокол № 1 от «01» сентября 2026 г.

Утверждаю:
Директор МБУДО СШ
им.Л.К.Немчанинова
_____ М.Н.Коржова

Приказ № 109-ОД от 01.09.2026г.

Коржова
Марина
Николаевна

Подписано цифровой подписью: Коржова Марина Николаевна
DN: c=RU, st=Кемеровская область, h=Ленинск-Кузнецкий, title=Директор, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА" ИМ.Л.К.НЕМЧАНИНОВА,
1.2.643.100.3-1.208303436303423535333239,
1.2.643.3.131.1.1-1.20C343231323031353635333830,
email=shaggy_d3h@mail.ru, givenName=Марина Николаевна, sn=Коржова, st=Коржова Марина Николаевна

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»**

Срок реализации программы – бессрочно

**Разработана в соответствии с
Приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 14.08.2025 № 655 «Об утверждении федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо»
(Зарегистрировано в Министерстве Юстиции Российской Федерации от 22.09.2025г. № 83600)**

**г. Ленинск-Кузнецкий
2026 г.**

Содержание

	Пояснительная записка.....	4
	Характеристика дзюдо и его отличительные особенности, специфика организации учебно-тренировочного процесса, структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).....	4
Глава 1.	Нормативная часть.....	10
1.1.	Продолжительность этапов спортивной подготовки. Минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта дзюдо.....	10
1.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки.....	11
1.3.	Планируемые показатели соревновательной деятельности.....	12
1.4.	Режимы учебно-тренировочной работы.....	13
1.5.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	13
1.6.	Предельные учебно-тренировочные нагрузки.....	16
1.7.	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.....	16
1.8.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	18
1.9.	Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).....	22
1.9.1.	Структура годичных и многолетних циклов.....	22
1.9.2.	Типы и структуры мезоциклов.....	25
1.9.3.	Варианты структуры подготовительного периода.....	27
Глава 2.	Методическая часть.....	30
2.1.	Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.....	31
2.2.	Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.....	35
2.3.	Программный материал для практических и теоретических занятий.....	36
2.3.1.	Физическая подготовка дзюдоиста.....	37
2.3.2.	Технико-тактическая подготовка дзюдоиста.....	56
2.3.2.1.	Содержание технико-тактической подготовки на начальном этапе.....	56
2.3.2.2.	Содержание технико-тактической подготовки на учебно-тренировочном этапе.....	66
2.3.2.2.	Содержание технико-тактической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства.....	74
2.3.3.	Теоретическая подготовка.....	79
2.4.	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки.....	79
2.5.	Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок подготовки.....	85
2.6.	Психологическая подготовка.....	85
2.7.	Инструкторская и судейская практика.....	87
2.8.	Восстановительные мероприятия.....	87
2.9.	Антидопинговые мероприятия.....	89
2.10.	Воспитательная работа.....	94
Глава 3.	Система контроля и зачетные требования.....	99
3.1.	Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе.....	99

3.2.	Требования к результатам реализации дополнительной образовательной Программы на этапах спортивной подготовки.....	99
3.3.	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.....	100
3.4.	Комплексы контрольных упражнений для оценки ОФП, СФП, технической и тактической подготовленности.....	101
Глава 4.	Информационное обеспечение Программы.....	112
4.1.	Список литературных источников.....	112

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо» (утв. Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14.08.2025 г. № 655).

Программа служит основным документом для организации спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа» им. Л.К. Немчанинова.

Спортивная подготовка по Программе осуществляется на этапах:

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);
- совершенствования спортивного мастерства.

Целями Программы являются:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Минспорта России от 14.08.2025 г. № 655 (далее – ФССП);

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

Программа включает следующие разделы: нормативную часть, методическую часть, систему контроля и зачетные требования, перечень информационного обеспечения.

Учебный материал Программы включает обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки обучающихся по виду спорта «дзюдо».