



ГАУ ДО РС (Я) «Малая академия наук Республики Саха (Якутия)»  
Региональный центр выявления и поддержки одаренных детей  
Республики Саха (Якутия)



СОГЛАСОВАНО:  
Член Экспертного совета

/Куприянов А.А./

«11» мая 2021г.

УТВЕРЖДЕНО:

Председатель НМС МАН РС (Я)

/Яковлева А.В./

Протокол №3

«11» мая 2021г.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«ДЗЮДО (ДЕВУШКИ)»  
(профильная смена)

### Направление:

Спорт – дзюдо (девушки)

### Авторы программы:

Куприянов А.А. – заслуженный тренер ЯАССР, заслуженный тренер РФ, заслуженный тренер СНГ, заслуженный наставник боевых искусств России, судья международной категории экстра-класса, директор ГБУ РС (Я) «РССШОР в г. Покровске»

Дамдиндорж Гомбодорж – МС РФ, главный тренер спортивной сборной команды РС (Я) по дзюдо

Семенов Е.П. – начальник отдела спортивного резерва и обеспечения участия в физкультурных и спортивных мероприятиях ГБУ РС (Я) «РЦПСР»

Поротова М.Н. – аналитик отдела экспериментальной и аналитической работы ГБУ РС (Я) «РЦПСР»

### Целевая аудитория:

Девушки (до 18 лет)

## Пояснительная записка

Настоящая образовательная программа «Дзюдо (девушки)» (далее программа) является программой спортивной подготовки по виду спорта дзюдо, предназначенная для детей, проявивших одаренность в данном виде спорта и успешно обучающихся в спортивных организациях (ДЮСШ, СШ, СШОР и т.п.) Российской Федерации по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта согласно Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам", отобранных Экспертным советом Фонда на основании утвержденных критериев отбора обучающихся. Программа разработана с учетом возрастных особенностей организма юных дзюдоистов, спортивной квалификации, целей и задач годового макроцикла подготовки. Программа обеспечивает преемственность основных и дополнительных образовательных программ для спортивно одаренных детей. Программа составлена с учетом основополагающих законодательных и нормативно правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий, согласно федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 21.08.2017 № 767, зарегистрировано в Минюсте России от 13.09.2017 г № 48149), совокупностью минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта, разработанными и утвержденными на основании с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

**Критерии отбора:** сильнейшие дзюдоисты Республики Саха (Якутия), отобранные по утвержденным критериям и спортивными результатами на Первенствах РС (Я) и ДВФО.

**Сроки проведения:** 11-24 августа 2021г.

**Цель программы:** подготовка юных дзюдоистов к успешному выступлению на важнейших всероссийских и международных соревнованиях.

**Учебно-тренировочные задачи,** решаемые в рамках программы по дзюдо:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом и формирование спортивной мотивации;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- освоение основ техники по виду спорта дзюдо;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта дзюдо;
- воспитание морально-волевых качеств и патриотизма у юных спортсменов;
- сохранение здоровья спортсменов.

В соответствии с перечисленными задачами и направленностью программ спортивной подготовки осуществляется адекватный подбор средств, методов и режима работы, определяются величины и направленность тренировочных нагрузок, производится рациональное построение учебно-тренировочного процесса микроциклах. При формировании программы учитывается принцип системного чередования нагрузок и восстановления (активного и пассивного отдыха, применение восстановительных средств).

Тематический план образовательной программы  
«ДЗЮДО» Юноши: 11 – 24 августа)  
(темы, формы и объем спортивной подготовки)

Модуль	Наименование	Часы
--------	--------------	------

1	Тактическая подготовка	7
2	Общая физическая подготовка	13
3	Специальная физическая подготовка	11
4	Отработка стандартных положений в партере	22
5	Отработка стандартных положений в стойке	23
6	Восстановительные мероприятия	14
Итого:		90 акад. ч.

**Поурочный план учебно-тренировочных занятий**

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания	Инвентарь
<b>11 августа 2021 года</b>			
Утренняя тренировка (45 минут (1 акад. ч.))			
Общая физическая подготовка	1 акад. час	Кросс, растягивание,	
Дневная тренировка (135 минут (3 акад. ч.))			
Отработка стандартных положений в партере	2 акад. час	Работа со сменой партнеров, удержание	
Специальная физическая подготовка	1 акад. час	Работа с резиной, канат	Жгут, канат
Вечерняя тренировка (135 минут (3 акад. ч.))			
Тактическая подготовка	1 акад. час	Работа на захваты	
Отработка стандартных положений в стойке	1 акад. час	Работа на захваты с сопротивлением	
Отработка стандартных положений в стойке	1 акад. час	Работа с выведением	
<b>12 августа 2021 года</b>			
Утренняя тренировка (45 минут (1 акад. ч.))			
Общая физическая подготовка	1 акад. час	Кросс, растягивание	
Дневная тренировка (135 минут (3 акад. ч.))			
Отработка стандартных положений в партере	2 акад. час	Работа со сменой партнеров, удержание	
Специальная физическая подготовка	1 акад. час	Работа с резиной, канат	Жгут, канат
Вечерняя тренировка (135 минут (3 акад. ч.))			
Тактическая подготовка	1 акад. час	Работа на захваты	
Отработка стандартных положений в стойке	1 акад. час	Работа на захваты с сопротивлением	
Отработка стандартных положений в стойке	1 акад. час	Работа с выведением	



<b>13 августа 2021 года</b>			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академ. ч.))			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Кросс, растягивание	
Дневная тренировка (135 минут (3 академ. ч.))			
Отработка стандартных положений в партере	2 академ. час	Работа со сменой партнеров, удержание	
Специальная физическая подготовка	1 академ. час	Работа с резиной, канат	Жгут, канат
Вечерняя тренировка (135 минут (3 академ. ч.))			
Отработка стандартных положений в стойке	2 академ. час	Работа с выведением в партер	
Тактическая подготовка	1 академ. час	Работа над подсечками	
<b>14 августа 2021 года</b>			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академ. ч.))			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Кросс, растягивание	
Дневная тренировка (135 минут (3 академ. ч.))			
Отработка стандартных положений в партере	2 академ. час	Работа со сменой партнеров, удушающий	
Специальная физическая подготовка	1 академ. час	Работа с резиной, канат	Жгут, канат
Вечерняя тренировка (135 минут (3 академ. ч.))			
Отработка стандартных положений в стойке	2 академ. час	Работа с выведением в партер	
Тактическая подготовка	1 академ. час	Работа на захваты с сопротивлением	
<b>15 августа 2021 года</b>			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академ. ч.))			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Кросс, Растягивание	
Дневная тренировка (135 минут (3 академ. ч.))			
Отработка стандартных положений в партере	2 академ. час	Работа со сменой партнеров, удушающий	
Специальная физическая подготовка	1 академ. час	Работа с резиной, канат	Жгут, канат
Вечерняя тренировка (135 минут (3 академ. ч.))			
Отработка стандартных положений в стойке	2 академ. час	Работа на выведение из равновесия с бросками	
Отработка стандартных положений в стойке	1 академ. час	Работа над подсечками	

<b>16 августа 2021 года</b>			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академ. ч.))			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Кросс, растягивание	
Дневная тренировка (135 минут (3 академ. ч.))			
Отработка стандартных положений в партере	2 академ. час	Работа со сменой партнеров, болевой	
Специальная физическая подготовка	1 академ. час	Работа с резиной, канат	Жгут, канат
Вечерняя тренировка (135 минут (3 академ. ч.))			
Отработка стандартных положений в стойке	2 академ. час	Работа на захваты с выведением	
Тактическая подготовка	1 академ. час	Работа на зацепы	
<b>17 августа 2021 года</b>			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академ. ч.))			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Кросс, растягивание	
Восстановительные мероприятия 8 академ. ч.			
Выезд на природу	8 академ. ч.		
<b>18 августа 2021 года</b>			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академ. ч.))			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Кросс, растягивание	
Дневная тренировка (135 минут (3 академ. ч.))			
Отработка стандартных положений в партере	2 академ. час	Работа со сменой партнеров, борьба в партере	
Специальная физическая подготовка	1 академ. час	Работа с резиной, канат	Жгут, канат
Вечерняя тренировка (135 минут (3 академ. ч.))			
Отработка стандартных положений в стойке	2 академ. час	Работа над подхватом	
Тактическая подготовка	1 академ. час	Работа на захваты	
<b>19 августа 2021 года</b>			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академ. ч.))			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Кросс, растягивание	
Дневная тренировка (135 минут (3 академ. ч.))			
Отработка стандартных положений в партере	2 академ. час	Работа со сменой партнеров, срывы на болевой прием	
Специальная физическая подготовка	1 академ. час	Работа с резиной, канат	Жгут, канат

<b>Вечерняя тренировка (135 минут (3 академических часа))</b>			
Отработка стандартных положений в стойке	2 академических часа	Работа с захватом за спину	
Отработка стандартных положений в стойке	1 академический час	Работа на выведение в партер	
<b>20 августа 2021 года</b>			
<b>Утренняя тренировка (45 минут (1 академический час))</b>			
Общая физическая подготовка	1 академический час	Кросс, растягивание	
<b>Дневная тренировка (135 минут (3 академических часа))</b>			
Отработка стандартных положений в партере	2 академических часа	Работа со сменой партнеров, уходы с удержания	
Специальная физическая подготовка	1 академический час	Работа с резиной, канат	Жгут, канат
<b>Вечерняя тренировка (135 минут (3 академических часа))</b>			
Отработка стандартных положений в стойке	2 академических часа	Работа над подсечками	
Тактическая подготовка	1 академический час	Работа выведение с подсечек	
<b>21 августа 2021 года</b>			
<b>Утренняя тренировка (45 минут (1 академический час))</b>			
Общая физическая подготовка	1 академический час	Кросс, растягивание	
<b>Дневная тренировка (135 минут (3 академических часа))</b>			
Отработка стандартных положений в партере	2 академических часа	Работа со сменой партнеров, игровой партер	
Специальная физическая подготовка	1 академический час	Работа с резиной, канат	
<b>Вечерняя тренировка (135 минут (3 академических часа))</b>			
Отработка стандартных положений в стойке	2 академических часа	Работа с односторонним захватом	
Отработка стандартных положений в стойке	1 академический час	Работа на зацеп снаружи	
<b>22 августа 2021 года</b>			
<b>Утренняя тренировка (45 минут (1 академический час))</b>			
Общая физическая подготовка	1 академический час	Кросс, растягивание	
<b>Дневная тренировка (135 минут (3 академических часа))</b>			
Отработка стандартных положений в партере	2 академических часа	Работа со сменой партнеров, скоростная работа на удержание	
Специальная физическая подготовка	1 академический час	Работа с резиной, канат	Жгут, канат

подготовка			
Вечерняя тренировка (135 минут (3 acad. ч.))			
Отработка стандартных положений в стойке	2 acad. час	Работа с выведением на бедро	
Тактическая подготовка	1 acad. час	Борьба в стойке	
<b>23 августа 2021 года</b>			
Утренняя тренировка (45 минут (1 acad. ч.))			
Общая физическая подготовка	1 acad. час	Кросс, растягивание	
Восстановительные мероприятия			
Выезд на природу	6 acad. час		
Вечерняя тренировка (135 минут (3 acad. ч.))			
Отработка стандартных положений в стойке	2 acad. час	Работа с классическим захватом	
Тактическая подготовка	1 acad. час	Работа над бросками с классического захвата	
<b>24 августа 2021 года</b>			
Утренняя тренировка (45 минут (1 acad. ч.))			
Общая физическая подготовка	1 acad. час	Кросс, растягивание	
Отъезд			

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки спортсменов определяется и может варьироваться в зависимости от текущего уровня подготовленности, сроков акклиматизации, индивидуальной переносимости тренировочных нагрузок, сроков пребывания в РЦВиПОД РС (Я), планов предстоящей соревновательной деятельности. Допускается перераспределение объема тренировочной нагрузки.

Основными формами учебно-тренировочной работы в рамках программы являются групповые и индивидуальные занятия, мастер-классы, теоретические занятия, соревновательная подготовка в форме контрольных схваток, психологическая подготовка, физическая подготовка.

Распределение тренировок в течение дня: утренняя тренировка 07:00 – 07:45 (45 минут (1 академический час)); дневная тренировка 11:00 – 13:00 (135 минут (3 академических часа)); вечерняя тренировка 15:30 – 17:45 (135 минут (3 академических часа)).

Общее время тренировок 7 академических часов в день – трехразовые тренировки и активный отдых.

#### **Состав рекомендованных тренеров и экспертов для реализации образовательной программы.**

Для проведения тренировочных занятий с 09 по 22 августа 2021 года рекомендуются тренеры и эксперты:

1. Федулова Алена Сергеевна – и.о. старшего тренера сборной команды РС (Я);
2. Егоров Василий Иванович - и.о. директора государственного бюджетного учреждения Республики Саха (Якутия) «Республиканский центр подготовки спортивного резерва», Заслуженный тренер России, Заслуженный работник физической культуры

Российской Федерации, Заслуженный тренер Республики Саха (Якутия), член Экспертного совета;

3. Дамдиндорж Гомбодорж – главный тренер сборной команды Республики Саха (Якутия) по дзюдо, мастер спорта России, Отличник физической культуры и спорта Республики Саха (Якутия);

4. Гоголев Николай Ефимович - директор Института физической культуры и спорта ФГАОУ ВО «СВФУ им. М.К. Аммосова», член Экспертного совета.

#### **Предварительная подготовка к освоению образовательной программы:**

1. Результаты выступлений на Первенствах РС (Я);
2. Прохождение программы по этапам подготовки;
3. Результаты сдачи нормативов ОФП и СФП;
4. Положительные результаты прохождения углубленного медицинского осмотра.

#### **Оценка результатов**

В течение образовательной смены, осуществляется педагогический тренерский контроль в форме экспертной оценки выполнения тренировочных упражнений.

Итоговая индивидуальная оценка формируется на основе совокупного учета данных: педагогического тренерского контроля в течение смены, спортивно-технических результатов в соревновательном сезоне и в возрастной группе, экспертной оценки качества соревновательной деятельности. Формат оценки по 10-балльной шкале.

#### **Ожидаемые результаты:**

- выполнение индивидуальных нормативов.

#### **Сопровождение после окончания смены**

Консультация старшего тренера. Разработка плана индивидуальной подготовки спортсмена.

#### **Межпрофильные мероприятия**

Юные дзюдоисты проведут массовые соревнования с представителями направлений Наука, Искусство. Посетят кружковые занятия, концерты, музеи.

#### **Условия проведения, требования к инфраструктуре**

1. Спортивный зал для общекомандных тренировок со специальным инвентарем по дзюдо (татами «Super»).
2. Спортивные игровые площадки на открытом воздухе, мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные.
3. Тренажерный зал для общей физической подготовки юных спортсменов;
4. Кабинет для комплексного тестирования функционального состояния юных спортсменов;
5. Комплект анализатора состава тела "МЕДАСС" АВС-02, Комплект оборудования «Омега-С», компьютер, ноутбук.
6. Кабинет для проведения теоретических занятий с интерактивной доской, проектором.
7. Восстановительно-оздоровительный комплекс (бассейн, спа, баня).