



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУДО

ДЮСШ №1 г. Каменки

Пыскин А.В.

22.08.2025 г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
МБОУДО ДЮСШ №1
г. Каменки
на 2025-2026 уч.год**

г. Каменка

Пояснительная записка

Учебные планы составлены на основании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки (8 лет обучения) и дополнительных общеразвивающих программ (до 3-х лет обучения) физкультурно-спортивной направленности.

Недельная нагрузка в спортивно-оздоровительных группах, занимающихся по дополнительным общеразвивающим программам физкультурно-спортивной направленности, составляет 6 часов. Учебный год составляет 46 учебных недель занятий.

В учебных планах дополнительных образовательных программ спортивной подготовки соблюдается преемственность между различными этапами обучения, отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки спортсменов. В планах учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 52 недели. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Распределение времени на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Недельная нагрузка на одного учащегося по учебному плану составляет:

Спортивно-оздоровительная группа – 1-3 г.о. – 6 часов

Группа начальной подготовки - 1 г.о. – 6 часов

Группа начальной подготовки - 2-3 г.о. – 9 часов

Учебно-тренировочная группа – 1-2 г.о. – 12 часов

Учебно-тренировочная группа – 3-5 г.о. – 18 часов

МБОУДО ДЮСШ №1 г. Каменки реализует следующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»:
Требования к результатам прохождения спортивной подготовки по этапам спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «волейбол»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «волейбол»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «волейбол»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «волейбол»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

2. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол»:

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки по этапам спортивной подготовки:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «футбол»;

- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «футбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс»:

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки по этапам спортивной подготовки:

На этапе начальной подготовки:

- ✓ изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- ✓ повысить уровень физической подготовленности;
- ✓ овладеть основами техники вида спорта «бокс»;
- ✓ получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ✓ соблюдать антидопинговые правила;
- ✓ ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- ✓ повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- ✓ изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «бокс» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- ✓ соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- ✓ изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- ✓ овладеть общими теоретическими знаниями о [правилах](#) вида спорта «бокс»;
- ✓ изучить антидопинговые правила;
- ✓ соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ✓ ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- ✓ принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на втором и третьем году;
- ✓ принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не

- ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- ✓ получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

4.Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»:

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки по этапам спортивной подготовки:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «дзюдо»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «дзюдо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о [правилах](#) вида спорта «дзюдо»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем годах обучения;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Перевод по годам обучения на всех этапах осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно – переводных нормативов по общей физической, специальной подготовке. Для выпускников предусмотрены выпускные испытания по теоретическому и практическому курсу программы и учебного плана.

Учебный план способствует решению основной задачи воспитания морально устойчивой личности, высококвалифицированного спортсмена, адаптированного в современном обществе.

5.Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «кудо»:

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки по этапам спортивной подготовки:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;

- овладеть основами техники вида спорта «кудо»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «кудо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «кудо»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем годах обучения;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

6.Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Юный футболист»:

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных футболистов. Эта форма работы охватывает всех желающих заниматься спортом. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем строится подготовка спортсменов высокой квалификации.

Задачи программы:

- ✓ привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям футболом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- ✓ овладение основами игры в футбол;
- ✓ обучение основам техники футбола и широкому кругу двигательных навыков;
- ✓ приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- ✓ воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- ✓ поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков. По мере изучения программы повышается уровень практических навыков учащихся, что контролируется в течение учебного года (контрольные нормативы, спортивные праздники).

Учебный план тренировочных занятий для отделения волейбола
(дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»)

N 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 двух лет	Свыше двух лет
		Недельная нагрузка в часах			
		6	9	12	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		20	20	15	15
1.	Общая физическая подготовка	86	136	145	198
2.	Специальная физическая подготовка	50	70	85	166
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	40	60
4.	Техническая подготовка	60	96	120	194
5.	Тактическая подготовка	37	64	92	122
6.	Теоретическая подготовка	15	17	20	30
7.	Интегральная подготовка	38	52	65	96
8.	Психологическая подготовка	20	24	30	36

9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	6	6
10.	Инструкторская практика	-	-	5	6
11.	Судейская практика	-	-	5	6
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	5	6
13.	Восстановительные мероприятия	2	3	6	10
Общее количество часов в год		312	468	624	936

Для оценки уровня освоения Программы проводятся: 1) промежуточная (ежегодно): срок проведения - сентябрь, май; 2) итоговая (после освоения Программы) аттестация учащихся.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки

Н п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не более	
			110	105	130	120
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3

Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»

3.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более		не более	
			12,0	12,5	11,5	12,0
3.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
3.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Н п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	35
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»	

Учебный план тренировочных занятий для отделения футбола
(дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол»)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия (футбол)	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Недельная нагрузка в часах					
6	9	12	18		
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
2	3	3	3		
Наполняемость групп (человек)					
20	20	15	15		
1	Общая физическая подготовка	52	74	108	66
2	Специальная физическая подготовка	0	40	56	84
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	30	42	84
4	Техническая подготовка	120	188	128	84
5	Тактическая подготовка	1	16	50	222
6	Психологическая подготовка	1	2	6	10
7	Теоретическая подготовка	1	10	12	20
8	Интегральная подготовка	128	92	162	262
9	Инструкторская практика	0	4	6	14

10	Судейская практика	0	4	6	14
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	20	38
12	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	12	16
13	Восстановительные мероприятия	3	2	16	22
Общее количество часов в год		312	468	624	936

Для оценки уровня освоения Программы проводятся: 1) промежуточная (ежегодно): срок проведения - сентябрь, май; 2) итоговая (после освоения Программы) аттестация учащихся.

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «футбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив выше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	120	110
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более		не более	
			3,20	3,40	3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3х10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	не менее		не менее	
			-	-	5	4

**Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации
(спортивные разряды) для зачисления и перевода
на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
по виду спорта «футбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,70	9,00

1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			30	27

2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»

2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,60	2,80
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,80	8,00
2.3.	Ведение мяча 3х10м	с	не более	
			10,00	10,30
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее	
			8	6

Уровень спортивной квалификации

2.7	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются
2.8	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»

Учебный план тренировочных занятий для отделения бокса
(дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс»)

N 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 двух лет	Свыше двух лет		
Недельная нагрузка в часах					
6	9	12	18		
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
2	3	3	3		
Наполняемость групп (человек)					
20	20	15	15		
1.	Общая физическая подготовка	133	134	110	105
2.	Специальная физическая подготовка	50	80	143	189
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	4	25	53
4.	Техническая подготовка	90	180	263	415
5.	Тактическая подготовка	20	42	35	52
6.	Теоретическая подготовка	6	6	8	18
7.	Психологическая подготовка	2	2	2	8
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и	2	6	8	9

	контроль)				
9.	Инструкторская практика	-	4	8	19
10.	Судейская практика	-	-	5	10
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	9	18
12.	Восстановительные мероприятия	2	6	8	38
Общее количество часов в год		312	468	624	936

Для оценки уровня освоения Программы проводятся: 1) промежуточная (ежегодно): срок проведения - сентябрь, май; 2) итоговая (после освоения Программы) аттестация учащихся.

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «бокс»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив выше года обучения			
			мальчики	девочки	мальчики	девочки		
Для спортивной дисциплины «бокс»								
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет								
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,2	6,4	-	-		
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более 6.10	6.30	5.50	6.20		
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10	5	13	7		
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +2	+3	+3	+4		
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более 9,6	9,9	9,0	10,4		
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 130	120	150	135		
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее 19	13	24	16		
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет								
2.1.	Бег на 60 м	с	не более 10,9	11,3	10,4	10,9		
2.2.	Бег на 1500 м	с, мин	не более 8.20	8.55	8.05	8.29		
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 13	7	18	9		
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 3	-	4	-		
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее -	9	-	11		
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +3	+4	+5	+6		
2.7.	Челночный бег 3х10 м	с	не более 9,0	10,4	8,7	9,1		
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 150	135	160	145		
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее 24	16	26	18		
3. Нормативы специальной физической подготовки								
3.1.	Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее -	-	7	6		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «бокс»

Н п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,0	10,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.40	11.40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	2
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.6.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,8	8,8
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			34	21
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,3	17,2
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.20
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14.30	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
3.5.	Подтягивание из виса на высокой	количество раз	не менее	

	перекладине		11	2
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +8	+9
3.7.	Челночный бег 3х10 м	с	не более 7,6	8,7
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 210	170
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 40	36
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более -	18.00
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более 25.30	-
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее -	16
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее 29	-

4. Нормативы специальной физической подготовки

4.1.	Бег челночный 10х10 м с высокого старта	с	не более 27,0	28,0
4.2.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее 26	23
4.3.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее 244	240

5. Уровень спортивной квалификации

5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Учебный план тренировочных занятий для отделения дзюдо
(дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»)

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		до года	свыше года		до двух лет		свыше двух лет		
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
		Недельная нагрузка в часах							
		6	9	12	12	18			
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	3	3	3	3			
		Наполняемость групп (человек)							
		20			15				
1.	Общая физическая подготовка	175	170	170	156	156	222	222	222
2.	Специальная физическая подготовка	16	95	95	125	125	179	179	179
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	37	37	56	56	56
4.	Техническая подготовка	96	153	153	232	232	357	357	357
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	19	42	42	50	50	75	75	75
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	12	12	28	28	28
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	8	8	12	12	19	19	19
8.	Самостоятельная подготовка (по индивидуальным планам)	*	*	*	*	*	*	*	*
	Объем тренировочной нагрузки (час/нед)	6	9	9	12	12	18	18	18
	Общее количество часов в год	312	468	468	624	624	936	936	936

Для оценки уровня освоения Программы проводятся: 1) промежуточная (ежегодно): срок проведения - сентябрь, май; 2) итоговая (после освоения Программы) аттестация учащихся.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «дзюдо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчик и	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			2	1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	3
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+2
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			3	2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			3	2
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			5	4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	7
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			7	6
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	9
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
5.1.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			11, 0	11,4
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			4	2
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			60	50
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
6.1.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			10, 6	11,2
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			6	4
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	

			70	60
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
7.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10, 4	11,0
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			8	6
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			80	70
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
8.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10, 2	10,8
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			10	8
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			95	85

Техническое мастерство (для обучающихся НП выше года обучения)

6 КЮ Белый пояс	
РЭЙ – ПРИВЕТСТВИЕ (Поклон)	на 180° круговым шагом вперед
Тачи-рэй – Приветствие стоя	на 180° круговым шагом назад
Дза-рэй – Приветствие на коленях	КУМИКАТА – ЗАХВАТЫ
ОБИ – ПОЯС (Завязывание)	Основной захват – рукав-отворот
ШИСЭЙ – СТОЙКИ	КУДЗУШИ – ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ
ШИНТАЙ – ПЕРЕДВИЖЕНИЯ	Маэ-кудзуши Вперед Уширо-кудзуши Назад
Аюми-аши – Передвижение обычными шагами	
Цуги-аши – Передвижение приставными шагами вперед-назад	Миги-кудзуши Вправо
влево-вправо	Хидари-кудзуши Влево
по диагонали	Маэ-миги-кудзуши Вперед-вправо
ТАЙ-САБАКИ – ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА)	Маэ-хидари-кудзуши Вперед-влево
на 90° шагом вперед	Уширо-миги-кидзуши Назад-вправо
на 90° шагом назад	Уширо-хидари-кидзуши Назад-влево
на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали)	УКЭМИ – ПАДЕНИЯ
на 180° скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали)	Еко (Сокухо)-укэми На бок
	Уширо (Кохо)-укэми На спину
	Маэ (Дзэнпо)-укэми На живот
	Дзэнпо-тэнкай-укэми Кувырком

Техническое мастерство (для обучающихся НП выше года обучения)

5 КЮ Желтый пояс	
НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ	Ката-гатамэ Удержание с фиксацией плеча головой
Дэ-аши-барай Боковая подсечка под выставленную ногу	Еко-шихо-гатамэ Удержание поперек
Хидза-гурума Подсечка в колено под отставленную ногу	Ками-шихо-гатамэ Удержание со стороны головы
Сасаэ-цурикоми-аши Передняя подсечка под выставленную ногу	Татэ-шихо-гатамэ Удержание верхом
Уки-гоши Бросок скручиванием вокруг бедра	Дополнительный материал
О-сото-гари Отхват	НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ
О-гоши Бросок через бедро подбивом	О-сото-отоши Задняя подножка
О-учи-гари Зацеп изнутри голенью	О-сото-гаэши Контрприем от отхвата или задней подножки
Сэои-нагэ Бросок через спину с захватом руки на плечо	О-учи-гаэши Контрприем от зацепа изнутри голенью
КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ	Моротэ-сэой-нагэ Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота
Хон-кэса-гатамэ Удержание сбоку	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «дзюдо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.	Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 - 12 лет для спортивных дисциплин: для юношес - «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»; для девушек - «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»			
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			10	9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	11
1.3.		см	не менее	

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 - 12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек - «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			8	7
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	10
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек - «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			14	13
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	14
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек - «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			11	10
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	14
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11 - 12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»; для девушек - «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»				
5.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,0	10,6
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			12	10
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			105	100
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11 - 12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек - «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»				
6.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,1	10,7
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			11	10
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	90

7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для

девушек - «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48+ кг»			
7.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более
			9,8 10,4
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее
			14 12
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			125 120
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек - «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»			
8.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более
			10,0 10,6
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее
			12 11
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			115 105
9. Уровень спортивной квалификации			
9.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
9.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Техническое мастерство (для обучающихся УТ)

4 КЮ Оранжевый пояс	
НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ	Кузурэ-ками-шихо-гатамэ Удержание со стороны головы с захватом руки
Ко-сото-гари Задняя подсечка	Кузурэ-татэ-шихо-гатамэ Удержание верхом с захватом руки
Ко-учи-гари Подсечка изнутри	Дополнительный материал
Коши-гурума Бросок через бедро с захватом шеи	НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ
Цурикоми-гоши Бросок через бедро с захватом отворота	Цубмаэ-гаэши Контрприем от боковой подсечки
Окури-аши-барай Боковая подсечка в темп шагов	Ко-учи-гаэши Контрприем от подсечки изнутри
Тай-отоши Передняя подножка	Хараи-гоши-гаэши Контрприем от подхвата бедром
Харай-гоши Подхват бедром (под две ноги)	Учи-мата-гаэши Контрприем от подхвата изнутри
Учи-мата Подхват изнутри (под одну ногу)	Содэ-цурикоми-гоши Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)
КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ	Ко-учи-гакэ Одноименный зацеп изнутри голенью
Кузурэ-кэса-гатамэ Удержание сбоку с захватом из-под руки	Учи-мата-сукаши Контрприем от подхвата изнутри скручиванием
Макура-кэса-гатамэ Удержание сбоку с захватом своей ноги	
Уширо-кэса-гатамэ Обратное удержание сбоку	
Кузурэ-еко-шихо-гатамэ Удержание поперек с захватом руки	

3 КЮ Зеленый пояс	
НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ	Окури-эри-джимэ Удушение сзади двумя отворотами
Ко-сото-гакэ Зацеп снаружи голенью	Ката-ха-джимэ Удушение сзади отворотом, выключая руку
Цури-гоши Бросок через бедро с захватом пояса	Хадака-джимэ Удушение сзади плечом и предплечьем
Еко-отоши Боковая подножка на пятке (седом)	Удэ-гарами Узел локтя
Аши-гурума Бросок через ногу скручиванием под отставленную ногу	Удэ-хишиги-дзуджи-гатамэ Рычаг локтя захватом руки между ног
Ханэ-гоши Подсад бедром и голенью изнутри	Дополнительный материал
Харай-цурикоми-аши Передняя подсечка под отставленную ногу	НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ
Томоэ-нагэ Бросок через голову с упором стопой в живот	Яма-араши Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота
Ката-гурума Бросок через плечи «мельница»	Ханэ-гоши-гаэши Контрприем от подсада бедром и голенью изнутри
КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ	Моротэ-гари Бросок захватом двух ног
Ката-дзуджи-джимэ Удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)	Кучики-даоши Бросок захватом ноги за подколенный сгиб
Гяку-дзуджи-джимэ Удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх)	Кибису-гаэши Бросок захватом ноги за пятку
Нами-джуджи-джимэ Удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз)	Сэои-отоши Бросок через спину (плечо) с колена (колен)

2 КЮ Синий пояс

<p>НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ</p> <p>Суми-гаэши Бросок через голову подсадом голенюю с захватом туловища</p> <p>Тани-отоши Задняя подножка на пятке (седом)</p> <p>Ханэ-макикоми Подсад бедром и голенюю изнутри в падении с захватом руки под плечо</p> <p>Сукуй-нагэ Обратный переворот с подсадом бедром</p> <p>Уцури-гоши Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку</p> <p>О-гурума Бросок через ногу вперед скручиванием подвыставленную ногу</p> <p>Сото-макикоми Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо</p> <p>Уки-отоши Бросок выведением из равновесия вперед</p> <p>КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ</p> <p>Удэ-хишиги-ваки-гатамэ Рычаг локтя внутрь захватом руки под мышку</p> <p>Удэ-хишиги-хара-гатамэ Рычаг локтя внутрь через живот</p> <p>Удэ-хишиги-хидза-гатамэ Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху</p> <p>Удэ-хишиги-удэ-гатамэ Рычаг локтя внутрь прижимая руку к ключице</p> <p>Удэ-хишиги-аши-гатамэ Рычаг локтя внутрь ногой</p> <p>Цуккоми-джимэ Удушение спереди двумя отворотами</p> <p>Кататэ-джимэ Удушение спереди предплечьем</p> <p>Санкаку-джимэ Удушение захватом головы и руки ногами</p>	<p>Дополнительный материал</p> <p>НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ</p> <p>Тэ-гурума Боковой переворот</p> <p>Оби-отоши Обратный переворот с подсадом с захватом пояса</p> <p>Даки-вакарэ Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади</p> <p>Учи-макикоми Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)</p> <p>О-сото-макикоми Отхват в падении с захватом руки под плечо</p> <p>Харай-макикоми Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо</p> <p>Учи-мата-макикоми Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо</p> <p>Хиккоми-гаэши Бросок через голову с подсадом голенюю с захватом пояса сверху</p> <p>Тавара-гаэши Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху</p> <p>КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ</p> <p>Удэ-хишиги-санкаку-гатамэ Рычаг локтя захватом головы и руки ногами</p> <p>Уширо-ваки-гатамэ Обратный рычаг локтя внутрь</p> <p>Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)</p>
--	---

**Учебный план тренировочных занятий для отделения дзюдо
(дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «кудо»)**

№ 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 двух лет	Свыше двух лет
Недельная нагрузка в часах					
		6	9	12	18
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	3	3	3
Наполняемость групп (человек)					
		20	20	15	15
1.	Общая физическая подготовка	168	234	237	290
2.	Специальная физическая подготовка	50	80	125	234
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	5	25	46
4.	Техническая подготовка	65	102	150	243
5.	Тактическая подготовка	8	12	24	30
6.	Теоретическая подготовка	8	14	16	16
7.	Психологическая подготовка	7	12	10	10
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	6	9

9.	Инструкторская практика	-	-	12	16
10.	Судейская практика	-	-	7	14
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	6	14
12.	Восстановительные мероприятия	2	3	6	14
Общее количество часов в год		312	468	624	936

Для оценки уровня освоения Программы проводятся: 1) промежуточная (ежегодно): срок проведения - сентябрь, май; 2) итоговая (после освоения Программы) аттестация учащихся.

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «кудо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,0	6,1	5,7	5,8
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			5,40	6,30	5,10	6,00
1.3.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			9,3	9,6	8,8	9,2
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			140	130	150	140
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее		не менее	
			12	7	17	9
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			3	-	5	-
1.7.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	8	-	11
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			30	25	35	31
1.9.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук.	количество раз	не менее		не менее	
			1	1	1	1

Приложение N 7
 к [федеральному стандарту](#) спортивной
 подготовки по виду спорта «кудо»,
 утвержденному [приказом](#)
 Минспорта России
 от 31 октября 2022 г. N 873

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «кудо»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			10.00	12.00
1.3.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,1	9,0
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	150
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			22	9
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
1.7.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
1.8.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	31
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"	

**Учебный план занятий по дополнительной общеразвивающей программе
«Юный футболист»**

№ п/ п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап		
		1 год	2 год	3 год
1	Теоретическая подготовка	8	8	8
2	Общая физическая подготовка	46	46	46
3	Специальная физическая подготовка	24	24	24
4	Технико-тактическая подготовка	112	112	112
5	Интегральная подготовка	18	18	18
6	Соревнования	10	10	10
7	Контрольные испытания	6	6	6
8	Другие виды спорта	52	52	52
Общее количество часов		276	276	276

Календарный график образовательного процесса

№ п/п	Содержание занятий	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август	Всего
I. Теоретическая подготовка														
ИТОГО ЧАСОВ														
		8	1	1	1	1	1	1		1	1			8
II. Практические занятия														
1.	Общая физическая подготовка	46	4	5	5	5	4	4	2	5	4	4	4	46
2.	Специальная физическая подготовка	24	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	24
3.	Техническая подготовка	90	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	90
4.	Тактическая подготовка	22	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	22
5.	Контрольные испытания	6	2			2				2				6
6.	Учебные и тренировочные игры (интегральная подготовка)	18		2	2	5		2	3		3	1		18
7.	Соревнования	10	2	2			2			2	2			10
8.	Другие виды спорта подвижные игры	52	3	3	3	4	4	4	5	4	4	4	14	52
ВСЕГО ЧАСОВ:		276	25	27	24	28	26	24	24	26	26	24	22	276

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольных нормативов по ОФП и СФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

Контрольные упражнения

№ п/п	Упражнения	Результат
1	Бег 30 метров с высокого старта, сек	не более 6,9 сек
2	Бег 60 метров с высокого старта, сек	не более 12,0 сек

3	Челночный бег 3х10 м, сек	не более 10,0 сек
4	Прыжок в длину с места, см	не менее 130 м
5	Тройной прыжок, см	не менее 340 см
6	Прыжок вверх с места со взмахом руками, см	не менее 20 см
7	Бег на 1000 м	Без учета времени

Контрольные нормативы в спортивно-оздоровительных группах носят, главным образом, контролирующий характер. Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года. По результатам контрольных упражнений оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося. Результаты сдачи представленных нормативов для детей 9 лет и старше являются основанием для зачисления учащихся на начальный этап дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 678583232315199735689938579576386585277328465039

Владелец Пыскин Алексей Владимирович

Действителен С 10.06.2025 по 10.06.2026