Васильев Олег Петрович
E=vol.crfks@mari-el.gov.ru, C=RU, S=РМЭ, L=Волжск, O=МУ ДО ЦРФКС, CN=Васильев Олег Петрович
я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
место подписания
2026.08.26 18:35:13+03'00'

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ»
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД ВОЛЖСК»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»
Г.ВОЛЖСКА РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МУ ДО «ЦРФКС»
Протокол от «26» августа 2026 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУ ДО «ЦРФКС»
_____ О.П. Васильев
Приказ № 260801 о/д
от «26» августа 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ДЗЮДО. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 4-5 ГОД ОБУЧЕНИЯ»

ID программы: 356
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый
Программа рассчитана на обучающихся с 9 лет
Срок реализации программы: 2 года
Объем в год: 252 часа
Объем за весь период обучения: 504 часа
Разработчики программы:
Сиразеев Р.И., тренер-преподаватель МУ ДО «ЦРФКС»
Белоусова О.Ю., методист МУ ДО «ЦРФКС»

г. Волжск
2026 г.

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо. Общая физическая подготовка 4-5 год обучения» (далее по тексту – Программа) разработана как совокупность мер, планов, действий на основе следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 N 19 "Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

- Устав МУ ДО «ЦРФКС».

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

Борьба дзюдо - это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. В России дзюдо является одним из популярных видов спорта. На сегодняшний день дзюдо является олимпийским видом спорта. Для развития дзюдо необходимо привлечение наибольшего количества занимающихся, что позволит не только отобрать среди них наиболее способных для спортивного совершенствования, но и окажет на всех занимающихся оздоровительный и воспитательный эффект. Воспитание в духе традиций дзюдо, помимо физического совершенствования предусматривает нравственное, волевое и интеллектуальное воспитание.

Отличительная особенность программы

Отличительной особенностью программы общей физической подготовки по виду спорта «дзюдо» является ее содержание, которое может быть основой для организации учебно-тренировочного этапа по индивидуальной траектории, развития умений и навыков, как отдельных групп, так и отдельно взятых обучающихся. Данная программа является неотъемлемой составляющей программы технико-тактической подготовки в целостной системе подготовки спортсменов-дзюдоистов и составлена из расчёта многолетней подготовки.

Возраст обучающихся, общий объем подготовки и количество тренировочных занятий в неделю, уровень спортивной подготовленности адаптированы к условиям учреждения дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по дзюдо предназначена для обучающихся в возрасте с 9 лет.

При приеме на обучение по данной программе предъявляются требования выполнения контрольно-переводных нормативов, предъявляемых для лиц, прошедших обучение по программам 2, 3 года обучения.

На обучение по программе зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и не имеющие противопоказаний к занятиям дзюдо.

Нормативный срок освоения программы 2 года.

Форма обучения - очная.

Уровень программы – базовый.

Особенности организации образовательного процесса

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия,
- тестирование и медицинский контроль,
- участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах,
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

При неблагоприятной санитарно-эпидемиологической обстановке для поддержания физической формы Программа реализуется с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Основными элементами обучения с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий являются:

- образовательные онлайн-платформы;
- цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах;
- видеоконференции;
- skype – общение;
- e-mail;
- облачные сервисы;
- электронные носители мультимедийных приложений к учебникам;
- электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

В обучении с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- лекция;

- консультация;
- семинар;
- практическое занятие;
- мастер-классы;
- самостоятельная внеаудиторная работа.

Режим занятий

При составлении тематического плана учтен режим тренировочной работы в неделю с расчётом на 42 недели непосредственно в условиях учреждения дополнительного образования. Как правило, согласно учебному плану в неделю проводится 2 занятия по 3 часа. При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах. Продолжительность одного академического часа – 45 минут, 10 минут – перерыв между учебными занятиями.

Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни. Занятия для несовершеннолетних обучающихся в учреждении начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Максимально допустимая нагрузка в учебные дни составляет не более трех академических часов, в выходные и каникулярные дни – не более четырех академических часов в день.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

1.2. Цель и задачи программы

Основной целью данной программы является создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий дзюдо.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучить комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- формировать знания об истории развития дзюдо;
- формировать понятия физического и психического здоровья.

Развивающие:

- развивать моторику, формировать жизненно необходимые умения и связанные с ними элементарные знания;
- укреплять здоровье и закаливать организм;

- формировать правильную осанку и профилактика её нарушения;
- профилактика плоскостопия;
- повышать функциональные возможности организма;
- укреплять опорно-двигательный аппарат;
- повышать сопротивляемость организма к влияниям внешней среды

Воспитательные:

- воспитывать нравственные и волевые качества в процессе занятий и формировать устойчивые привычки в самовоспитании личностных качеств;
- приобщать занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- профилактика асоциального поведения:
- формировать эмоциональное благополучие ребенка, положительный эмоциональный отклик на занятия спортом и позитивную оценку собственного «я»;
- формировать устойчивый интерес к занятиям дзюдо;
- воспитывать навыки самостоятельной работы;
- формировать нравственные, эстетические и интеллектуальные качества

1.3 Объем программы, срок освоения

Программа рассчитана на 42 учебные недели, летний период - работа по индивидуальным планам. Режим тренировочной работы в группах 4, 5 года обучения составляет 6 часов в неделю (252 часа в год, 504 часа – весь период обучения по программе).

1.4. Содержание программы

Теоретическая подготовка

Теория:

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья ,гармоничного физического развития. Организация физкультурного движения в России. Задачи физкультурных организаций в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства. Единая Всероссийская спортивная классификация и ее значение. Передовая роль российских спортсменов на международной арене. Успехи российских борцов в международных соревнованиях.

Тема 2. История развития Дзюдо в древнем мире. История развития Дзюдо и России и за рубежом. Выдающиеся дзюдоисты прошлого и настоящего.

Тема 3. Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки.

Тема 4. Понятие о гигиене и санитарии, уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Гигиена дзюдоистов, врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой помощи. Режим дня занимающихся спортом, основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании.

Тема 5. Оборудование и инвентарь. Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.

Тема 6. Правила дзюдо. Запрещенные приемы в дзюдо. Оценки за проведение бросков и приемов лежа. Команды и жесты судей. Правила проведения приемов. Начало и конец поединка. Определение победителя в поединке. Запрещённые приемы: бросать противника на голову, выполнять резкие движения с захватом руки на рычаг, при броске падать на противника всем телом, зажимать противнику нос, рот, наносить удары, царапаться, кусаться выкручивать шею, суставы, сжимать голову и придавливать ее к татами, упираться руками, ногами или головой в лицо противника, надавливать локтем или коленом на любую часть тела противника в борьбе лежа, захватывать пальцы рук, ног, делать загиб руки за спину, болевые приемы на кисть ноги, проводить болевые приемы рывком, держаться за татами

Тема 7. Правила соревнований. Возрастные группы и весовые категории. Взвешивание. Начало и конец схватки. Продолжительность схватки и возможные перерывы для оказания медицинской помощи, приведения в порядок костюма. Определение победителя в схватке. Оценки приёмов. Команды и жесты арбитра (основные).

Тема 8. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях. Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях дзюдо. Содержание самоконтроля. Понятие о несчастных случаях. Причины несчастных случаев и травм, их профилактика при занятиях .Оказание первой помощи при несчастных случаях.

Формы контроля: текущий контроль, беседы.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Теория:

Общая физическая подготовка состоит из общеразвивающих упражнений, упражнений общего воздействия (ходьбы, бега, строевых упражнений, различного рода эстафет, Легкой атлетики). Широко используются спортивные игры, плавание, лыжи и другие виды спорта. Прыжки в высоту, длину, бег 30 м, кроссовый бег. Упражнения для укрепления силы кисти (эспандер кистевой и т.д.). Подтягивание на перекладине. Подъем разгибом. Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях. Лазание по канату. Упражнения на гимнастической стенке. Акробатические упражнения. Стойка на плечах, ранда фляг. Сальто вперед, назад. Упражнения с гантелями и гирями. Рывок и толчок штанги, жим штанги от груди в положении лежа, приседание со штангой на плечах. Велосипедный кросс. Методы тренировки – равномерный, игровой, переменный и контрольный. Понятие о строе и командах. Понятие о предварительной и исполнительной командах.

Практика:

Строевые упражнения.

Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанции, направляющий, замыкающий. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении. Ходьба и бег в разных направлениях с сохранением интервалов между игроками во фронтальном и поперечном направлениях.

Гимнастические упражнения

Общеразвивающие, строевые, акробатические, упражнения на снарядах, беговые и прыжковые упражнения формируют правильную осанку, развивают силовые способности, растягивают и расслабляют мышцы.

Нагрузка регулируется: количеством повторений каждого упражнения, амплитудой движений, характером движений (плавно-резко, напряженно-расслабленно), продолжительностью интервалов отдыха между упражнениями и различными исходными положениями).

Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса:

- ОРУ для пальцев и кисти, движения из упора стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах (стоя; в упорах лежа; лежа упор сзади; перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы.

- ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья (сгибание - разгибание рук стоя на коленях, в упорах лежа и сидя.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах (рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами и поворотами туловища; вращательные движения в плечевом суставе прямыми или согнутыми руками; сгибание ноги из упора лежа сзади; наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибание в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост (с помощью).

- ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса (свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища, встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных и. п.)

- ОРУ для мышц бедра: приседания на двух на одной; ходьба в полуприседе; прыжки на одной на двух, в полуприседе; наклоны с прямым туловищем и стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибание – разгибание в коленных суставах в положении лежа на груди.

- ОРУ для мышц таза: поднимание таза из положения лежа, сидя, передвижения в седе.

- ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения с стойке ноги врозь, покачивания в выпадах, махи, приседания ноги врозь, 10 наклоны с седе ноги вместе ноги врозь, полушпагат, шпагат, движения ногами с захватом помогая руками.

- ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами, потряхивания в положении сидя углом, лежа на спине углом; сгибание и разгибание ног в упоре сидя, скрестные движения голенями; потряхивание стопами и голенями в положении лежа на груди; чередование напряжений с расслаблениями в положении сидя, лежа.

Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища, шеи:

- ОРУ для стопы и голени: поднимания, подскоки, ходьба.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения из различных и. п.; перенесения тяжести тела на внутреннюю и внешнюю сторону стопы.

- ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя, поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, поднимание ног в положении лежа на спине, одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища и поднимание ног из положения лежа на животе; приседы, повороты туловища из различных и. п.; поднимание-опускание таза в упоре лежа боком.

- ОРУ для подвижности позвоночника: повороты, наклоны из различных и. п.; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе; пружинистые наклоны вперед, в стороны в положении стоя и сидя; повороты туловища; наклоны назад.

- ОРУ для мышц шеи: повороты, наклоны, круговые движения, наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук; в и. п. стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре); перекаты со лба на затылок; борцовский мост (с помощью).

- ОРУ на расслабление мышц туловища и шеи: «падение» головы вперед, назад, в стороны, круговые движения; покачивания, потряхивания; последовательное расслабления шеи, туловища, круговые движения; чередование напряжения с расслаблением отдельных групп мышц; поднимание отдельных частей туловища с последующим расслаблением.

Акробатические и гимнастические упражнения:

- группировка (сидя, лежа, перекаты вперед и назад в группировке);

- упоры (головой о ковер, упор присев, упор лежа) - кувырки вперед и назад (сначала под небольшой уклон), вперед со скрещенными ногами;

- связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад);

- стойка на лопатках; - боковой переворот с помощью и без;

- упоры (головой о ковер; упор присев, лежа);

- висы (на согнутых руках в висе, в висе лежа, перемещения в висе);

- подтягивание в висе;

- мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский мост);

- равновесие (ходьба с перешагиванием предметов, с бросками и ловлей мяча, с отягощением – набивной мяч, гантели - постепенно до 1 кг., повороты в полуприседе, в приседе).

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию: «Гонка мячей», «Салки» (Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель». «Подвижная цель», «Мяч среднему». «Охотники и утки». «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы». «Борьба за мяч»,«Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень» и т.д. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов

Общая физическая подготовка:

Силовая: подтягивание в висе, в висе лежа; сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены); лазанье по канату с помощью ног; приседания, ходьба в полуприседе, упражнения с гантелями 1 кг и набивным мячом 1-3 кг.

Скоростная – бег 10, 20,30 метров; прыжки в длину и в высоту с места; прыжки через длинную и короткую скакалку; выпрыгивания из приседа, многоскоки;

На выносливость – чередование ходьбы и бега на дистанции до 1000м.;

На координацию – челночный бег 3х5 м., эстафеты линейные, встречные с предметами и без, кувырки вперед и назад, боковой переворот, спортивные игры – футбол, баскетбол; подвижные игры, эстафеты;

Гибкость – упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, упражнения на формирование осанки, упражнения для формирования активной гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты, вращения-махи).

Формы контроля: текущий контроль, диагностика, сдача контрольно-переводных нормативов

Специальная физическая подготовка

Теория:

Специальная физическая подготовка направлена на развитие специальных физических качеств дзюдоистов. Сюда входят упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития ловкости, быстроты, гибкости и подвижности в суставах. Имитационные, подводящие и подготовительные элементами единоборств. Самостраховка и страховка партнера. Специально-подготовительные (подводящие и развивающие) упражнения. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп. Методы тренировки – повторный, игровой, переменный и контрольный.

Практика:

Упражнения с набивным мячом:

- вращение мяча, перебрасывания, выпрыгивания;
- варианты бросков и ловли мяча;
- имитационные упражнения для освоения бросков, подсечек – удары по лежащему, падающему, катящемуся, отскакивающему мячу.

Акробатика:

- стойки, «седы», упоры, перекаты прыжки, кувырки, перевороты, рандаты, фляги.

Страховка и самостраховка:

- падение с опорой на руки, на ноги, с приземлением на колени, с приземлением на ягодицы, на голову, на туловище, на спину, на живот, защита от падения партнера сверху;
- падения через партнера, из стойки; перекаты;
- элементы акробатики.

Упражнения для бросков:

- для выведения из равновесия: борьба за захват; учи-коми с партнером, манекеном; упражнения с резиновым эспандером, имитация на месте, в движении;
- для подсечек: борьба на одной ноге, упражнения с резиновым эспандером, с набивным мячом, с кубиками; имитация на месте, в движении; учи-коми с партнером;
- для подножек: имитация на месте, в движении; работа по ориентирам; работа ног на лестнице; Учи – коми с партнером;

- для зацепов: борьба на одной ноге, упражнения с резиновым эспандером; имитация на месте, в движении; учи- коми с партнером;

- для бросков захватом ног: упражнения с набивным мячом, штангой, гирей, резиновым эспандером; упражнения с манекеном; учи коми с партнером;

- корпусных бросков: упражнения с набивным мячом, штангой, гирей, резиновым эспандером; упражнения с манекеном; учи – коми с партнером;

Упражнения для удержаний:

- выседы, упор грудью в набивной мяч–движение ног по кругу, все виды переворачиваний партнера, манекена; перекаты.

Упражнения для ухода от удержаний:

- перевороты с борцовского моста с забеганием;

- перевороты с борцовского моста опрокидыванием (маятником);

- перетаскивание через себя мяча, манекена, партнёра - поворот со спины на живот: перекатом, через мост - положение борцовский мост – забегания опрокидывания.

Борьба по заданию:

- броски на скорость;

-схватки длительностью 4-6мин - схватки со сменой партнера каждую минуту;

-схватка с борьбой за захват;

-схватка с выполнением заданного приёма;

-схватка до первого поражения Имитационные упражнения резиновым эспандером;

- разведение рук через стороны стоя, из приседа;

- вращение рук в плечевом уставе вперед-назад поочередно, одновременно;

- повороты корпуса влево – вправо;

- разведение рук перед собой;

- имитация бросков, разучиваемых в стойке;

- ускорения с резиновым эспандером;

- тяга руками в верх – вниз;

- махи ногами;

Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках:

- по освоению захватов различной плотности и активности: борьба за захват, игры в касание;

-по освоению умения тиснений по площади поединка: борьба в кругу;

- петушиные бои;

- конные бои.

Игры – задания с необычным началом поединка - спина к спине

-оба на коленях - лёжа валетом;

- один на коленях другой стоя спиной на расстоянии 1-2м;

- оба лежа лицом друг к другу;

- оба лежа на спине головами друг к другу и др.;

-игры в касания.

Формы контроля: текущий контроль, диагностика, сдача контрольно-переводных нормативов

Другие виды спорта

Практика:

- Акробатические упражнения:

Кувырки в перед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

- Подвижные игры и эстафеты:

Игры с бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных: элементов.

- Легкоатлетические упражнения:

Бег на30, 60, 100, 400, 500, 800м. Кроссы от1000 до 3000 м (в зависимости от возраста), 6-минутныйи 12-минутный бег. - Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты: с места и с разбега. Толкание ядра.

- Спортивные игры:

Ручной мяч, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

- Лыжи:

Передвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения. Прогулки и прохождение дистанции: от 2до10 км. На время.

- Плавание:

Освоение одного из способов плавания, старты и повороты. Проплывание на время 25, 50,100 м. 100 и более метров без учета времени. Эстафеты и игры с мячом. Прыжки в воду.

Формы контроля: текущий контроль, диагностика

Выполнение контрольных нормативов

Теория:

Правила выполнения контрольных нормативов.

Практика:

Сдача контрольных нормативов

Формы контроля: текущий контроль, диагностика

Инструкторская и судейская практика

Теория:

Овладение принятой в дзюдо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладение основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Практика:

Развитие способности учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному

выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований. Во время обучения на углубленном уровне необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях. Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных школах в роли бокового судьи, арбитра секретаря; в городских соревнованиях – в роли бокового судьи, арбитра.

Формы контроля: текущий контроль, диагностика

Восстановительная работа

Теория:

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяются на четыре группы: естественные и гигиенические, педагогические, медико-биологические и психологические. Естественные и гигиенические средства восстановления Рациональный режим дня, правильное ,т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание, естественные факторы природы (солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки ит.д.).

Практика:

Педагогические средства восстановления:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- полноценные разминки из заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.)
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.

Медико-биологические средства восстановления:

- специальное питание и витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические средства восстановления:

- психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха;
- цветовые и музыкальные воздействия.

Наибольший эффект дает комплекс, а не отдельные восстановительные средства. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

Формы контроля: текущий контроль, диагностика

1.5. Планируемые (ожидаемые) результаты освоения программы и способы определения результативности

Результатом реализации программы является:

- формирование общей и специальной физической подготовки;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- общая и специальная психологическая подготовка;
- укрепление здоровья.

По окончании освоения программы по дзюдо обучения воспитанники должны

Знать:

1. Историю зарождения и развития борьбы дзюдо.
2. Правила соревнований по дзюдо.
3. Основные понятия, термины дзюдо

Уметь:

1. Выполнять упражнения для развития силы, быстроты.
2. Владеть основами техники дзюдо.
3. Владеть самообороной (освобождение от захватов).

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Учебный план для групп 4, 5 года обучения

№	Содержание	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации/ контроля
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего	
1.	**Теоретическая подготовка**	**8**	**-**	**8**	Беседа, опрос
	Физическая культура и спорт в России	1			
	История развития Дзюдо	1			
	Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности	1			
	Гигиена дзюдоистов, врачебный контроль и самоконтроль	1			
	Оборудование и инвентарь. Понятие о спортивной тренировке	1			
	Правила дзюдо. Запрещенные приемы в дзюдо	1			
	Правила соревнований	1			
	Врачебный контроль и самоконтроль	1			
2.	**Общая физическая подготовка:**	**7**	**103**	**110**	Текущий контроль, диагностика
	общеразвивающие	1	13		

	упражнения с предметами и без предметов				
	упражнения для развития групп мышц рук, ног, туловища с использованием собственного веса	1	18		
	упражнения с отягощениями	1	15		
	упражнения на снарядах и со снарядами	1	17		
	беговые, прыжковые упражнения	1	17		
	комплексы упражнений в парах	1	17		
	спортивные и подвижные игры, эстафеты	1	16		
3.	**Специальная физическая подготовка**	**8**	**77**	**85**	Текущий контроль, диагностика
	упражнения для развития скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости, ловкости, координации	1	15		
	упражнения с резиной с использованием отдельных элементов имитации бросков (подвороты и тяги руками)	1	6		
	имитационные упражнения с набивным мячом	1	6		
	акробатические упражнения	1	9		
	упражнения на мосту	1	11		
	упражнения в самостраховке и страховке партнеров	1	9		
	выполнение изученных приемов в условиях поединка	1	16		
	выполнение приемов на более тяжелых партнерах	1	15		
4.	**Участие в соревнованиях**	**-**	**15**	**15**	Результат
5.	**Восстановительные мероприятия**	**1**	**3**	**4**	Наблюдение, опрос
6.	**Инструкторская и судейская практика**	**1**	**5**	**6**	Наблюдение, опрос
7.	**Психологическая подготовка**	**2**	**2**	**4**	Наблюдение, опрос
8.	**Контрольно-переводные нормативы**	**-**	**6**	**6**	Контрольно-тестовые упражнения, зачет
9.	**Другие виды спорта**	**2**	**12**	**14**	Наблюдение, результат
	ИТОГО (ч)	**29**	**223**	**252**	

2.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график определяет даты начала и окончания учебного года, количество учебных недель, дней и часов, а так же режим занятий.

Год обучения	Дата начала реализации	Дата окончания реализации	Режим занятий	Количество учебных недель/часов	Разделы программы
4 год	09 сентября	12 июля	6 часов в неделю (2 занятия по 3 часа)	42 недели 252 часа в год	Теоретическая подготовка ОФП СФП Учебные и тренировочные игры Контрольные игры и соревнования Контрольно-переводные нормативы
5 год	09 сентября	12 июля	6 часов в неделю (2 занятия по 3 часа)	42 недели 252 часа в год	Теоретическая подготовка ОФП СФП Учебные и тренировочные игры Контрольные игры и соревнования Контрольно-переводные нормативы

Календарный учебный график реализации Программы представлен в Приложении № 1 к настоящей программе.

2.3. Рабочая программа воспитания с календарным планом воспитания

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния ни личность юного спортсмена. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь учреждения.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, спортивного коллектива, членом которого является обучающийся, педагог, другие лица, осуществляющие воспитательные функции.

В работе применяется широкий круг **средств и методов воспитания**.

В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание).

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-преподавателю. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим **направлениям**:

воспитание в процессе тренировочных занятий;

создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортинвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.);

сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортшколы.

Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Воспитание волевых качеств занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий на дом.

План воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Срок проведения	Место проведения	Примечание
Организационные мероприятия				
1	Проводить работу по сохранности контингента обучающихся	постоянно в течение года	спортивное отделение	
2	Максимально привлекать родителей в жизнь спортивного отделения и выполнение плана воспитательной работы	постоянно в течение года	спортивное отделение	
3	Совершенствовать систему организации и проведения спортивно-массовых мероприятий	постоянно в течение года	согласно положений	
4	Активизировать работу по вопросам психологического сопровождения спортсменов	в течение года	спортивное отделение, места проведения соревнований	
5	Обеспечить участие воспитанников в соревнованиях и мероприятиях физкультурно-спортивной направленности различного уровня	в течение года	согласно календарному плану	
6	Активизировать системную работу по формированию культуры здоровья и навыков здорового образа жизни через различные формы учебной и внеурочной деятельности	постоянно в течение года	спортивное отделение	
7	Активизировать работу по применению здоровье сберегающих технологий в учебно-тренировочном процессе	постоянно в течение года	спортивный зал	
8	Активизировать работу по внедрению	постоянно в	спортивный	

	индивидуально-дифференцированного подхода к обучению	течение года	зал	
9	Использовать наглядную агитацию по пропаганде здорового образа жизни (оформление стендов, стенгазет и т.д.)	постоянно в течение года	спортивное отделение	
Мероприятия, проводимые с обучающимися				
1	Инструктаж по технике безопасности	сентябрь январь	спортивный зал	
2	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности	по мере необходимости	спортивный зал	
3	Организовать поездки с детьми в цирк, посещение всероссийских соревнований	в течение года	по плану	
4	Организация учебно-тренировочных сборов	в течение года	по вызову	
5	Участие в городских спортивно-массовых мероприятиях - Кросс Нации - Лыжня России - День защиты детей - День молодежи - День города и т.п.	в течение года	по вызову	
6	Мероприятие к дню 23 февраля . Внутри группы соревнование.	февраль	Зал дзюдо	
7	Мероприятие к дню 8 Марта. Поздравление девочек . Чаепитие.	март	Зал дзюдо	
8	Поездка на соревнования « Первенства РМЭ, Чемпионат РМЭ»	декабрь	Йошкар-Ола	
Участие в соревнованиях различного уровня				
1	Участие в соревнованиях в г. Зеленодольске « Основание федерации дзюдо и самбо в г. Зеленодольске»	октябрь	Зеленодольск	
2	Участие на соревнованиях « Рождество 2022»	январь	Зеленодольск	
3	Соревнование Первенство РМЭ до 13 лет.	март	Йошкар-ола	
4	Соревнование Первенство РМЭ до 15 лет.	апрель	Йошкар-ола	
5	Соревнование « на призы Игнатьева С»	апрель	Зал дзюдо	
6	Соревнования « памяти Губайдуллина А.Ш.»	май	Зал дзюдо	

2.4. Условия реализации программы (***материально-техническое обеспечение, информационное обеспечение, кадровое обеспечение***).

Материально-техническое обеспечение:

- наличие оборудованного спортивного зала;
- напольное покрытие татами;
- наличие раздевалок, душевых;

-оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Ковер татами	штук	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
1	Гири спортивные 16, 24 кг	комплект	2
2	Канат для перетягивания	штук	1
3	Канат для лазанья	штук	2
4	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	штук	3
5	Мячи:		
6	баскетбольный	штук	1
7	футбольный	штук	1
8	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
9	Перекладина гимнастическая	штук	1
10	Стенка гимнастическая	штук	6
11	Штанга тяжелоатлетическая с набором «блинов» разного веса	штук	2
Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства			
1	Весы до 150 кг	штук	2
2	Гонг	штук	2
3	Секундомер	штук	1
4	Стол + стулья	комплект	3+6

Занятия дзюдо проходят на татами, дзюдоисты занимаются босиком. В качестве тренировочной одежды используется разновидность костюма для тренировок (кэйкоги) - дзюдоги. Дзюдоги состоит из куртки, штанов и пояса. Классическое дзюдоги белого цвета, но во время соревнований участники одеты в дзюдоги белого и синего цветов.

Информационное обеспечение:

Тренер-преподаватель подачу нового теоретического материала осуществляет следующими методами:

- рассказ,
- беседа,
- показ с объяснением и демонстрацией действий, наглядных пособий.

Каждое занятие по темам Программы включает теоретическую часть и практическое выполнение задания.

Теоретические сведения - это повтор пройденного материала, объяснение нового, информация познавательного характера. Теория сопровождается показом наглядного материала. Использование наглядных пособий на занятиях повышает у учащихся интерес к изучаемому материалу, способствует развитию внимания, воображения, наблюдательности, мышления.

Перед выполнением практических упражнений проводится словесное разъяснение техники исполнения. В течение практической части занятия тренер-преподаватель осуществляет текущий контроль качества и правильности выполнения заданий. Обеспечение безопасности в процессе проведения учебно-тренировочных занятий является первостепенной задачей тренера-преподавателя.

На занятии используются все известные виды наглядности:

- показ (иллюстраций, рисунков, журналов и книг, фотографий);
- демонстрация упражнений, различных приемов работы, которые дают достаточную возможность учащимся закрепить их в практической деятельности.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, видео спортивных соревнований, методические разработки.

Аудиовизуальные средства:

1. Видеозаписи с соревнований различного уровня

Интернет-ресурсы:

1. http://www.minsport.gov.ru/- Министерство спорта Российской Федерации;
2. 2 http://www.rusada.ru/- Российское антидопинговое агентство;
3. 3 https://www.wada-ama.org/- Всемирное антидопинговое агентство;
4. 4 http://www.roc.ru/- Олимпийский комитет России;
5. 5 http://www.olympic.org/- Международный Олимпийский комитет;
6. 6 https://rusada.ru/education/for-children/ РУСАДА для детей.
7. 7 Положение о порядке аттестационной деятельности по присвоению квалификационных степеней КЮ и ДАН в дзюдо [Электронный ресурс]. – Режим доступа https://www.judo.ru/storage/section68/b5fb0ad67b2ea42e2d59b14fba3b0ae1.pdf
8. http://www.judo.ru/
9. http://www.mir-judo.ru/
10. http://judobelarus.com/
11. http://www.zoomby.ru/watch/55393-dzyudo-tehnika-zahvatov

Кадровое обеспечение:

Учебно-тренировочную и воспитательную работу осуществляет штатный тренер-преподаватель:

Сиразеев Равиль Ильдусович, тренер-преподаватель высшей квалификационной категории, высшее педагогическое образование, квалификация «учитель физической культуры», педагогический стаж 32 года, Мастер спорта, Отличник физической культуры и спорта.

2.5. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Контрольными мероприятиями по оценке уровня освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является сдача контрольно-переводных нормативов.

Контрольно-переводные испытания проводятся в целях:

- оценки эффективности избранной направленности тренировочного процесса;
- выявления сильных и слабых сторон в подготовке спортсменов;
- оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений;
- зачисления обучающего на этап спортивной подготовки.

Тестирование (сдача контрольно-нормативных требований) по общей физической, специальной физической и технической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года, но в некоторых случаях частота тестирования может быть увеличена (3-4 и более раза в год) и зависит от особенностей построения годичного цикла.

Промежуточное тестирование позволит вносить оперативные коррективы в учебный процесс.

Для определения уровня физической подготовленности используются тесты-упражнения одинаковые для всех специализаций. Для каждой возрастной группы существую свои нормативы.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

2.6. Оценочные материалы *(диагностики)*

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для учебно-тренировочной группы 4 года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег 30 м (не более 4,8 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 8.6 с)
Выносливость	Бег на 800 м (не более 4.0 мин)
Сила	Подтягивание на высокой перекладине из виса прогнувшись (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Подтягивание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 3 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 7 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа з (не менее 9 раз)

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для учебно-тренировочной группы 5 года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег 30 м (не более 4,7 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 8.3 с)
Выносливость	Бег на 800 м (не более 3.5 мин)
Сила	Подтягивание на высокой перекладине из виса прогнувшись (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Подтягивание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 3 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 7 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз)

2.7.Методические материалы ***(методы обучения; педагогические технологии; формы организации учебного занятия; алгоритм учебного занятия; дидактические материалы)***

Основные принципы программы:

комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно – тренировочного процесса;

преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения;

вариативность – предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Реализация указанных принципов позволяет учитывать как возрастные особенности юных спортсменов, так и требования, которые будут предъявлены к ним в будущем.

Формы организации занятий

- Учебные тренировочные занятия предполагают усвоение нового материала (элементов техники и технико-тактических комбинаций).

- Учебно-тренировочные занятия направлены на многократное повторение от обучения до совершенствования технической, тактической, общей физической, специальной физической и соревновательной видов подготовки.

- Восстановительные занятия характеризуются низким объемом и интенсивности нагрузок, дающих оптимальный восстановительный эффект.

- Контрольные занятия определяют и оценивают уровень различной подготовленности на данном этапе годичного цикла подготовки.

Структура учебно-тренировочного занятия

Вводно-подготовительная часть (методические задачи)

1. Организация и концентрация внимания обучающихся.

2. Сообщение задач и особенностей выполнения учебно-тренировочной нагрузки.

3. Подготовка организма к предстоящей нагрузке в основной части занятия (разминка + общеразвивающие и специально подводящие упражнения)

Длительность вводно-подготовительной части занятия от 10 до 20% учебно-тренировочного времени (в зависимости от задач основной части занятия).

Основная часть (методические задачи)

1. Обучение новому теоретическому и практическому материалу.

2. Закрепление и совершенствование освоенного материала.

3. Развитие физических, технических, тактических и психологических качеств.

4. Контрольные испытания и тесты.

Продолжительность основной части 70-80% учебно-тренировочного времени.

Заключительная часть (методические задачи)

1. Приведение функций организма к исходному состоянию до тренировки.

2. Снятия напряжение с работавших мышц.

3. Подведение итогов занятия; заполнение индивидуального дневника обучающегося.

4. Задание для самостоятельного выполнения упражнений в домашних условиях.

Продолжительность 10-20% учебно-тренировочного времени, в зависимости от нагрузки в основной части занятий.

Дозирование нагрузки в занятие Величина нагрузки является основным тренировочным фактором, вызывающим адаптационные перестройки в организме обучающегося. По объему нагрузки делятся на большие, значительные, средние и малые. По интенсивности нагрузки делятся на зоны: умеренные, большие, субмаксимальные и максимальные. Соотношение объема и интенсивности нагрузок имеет закономерность, чем больше объем, тем меньше интенсивность.

2.8. Список литературы

1. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
2. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
3. Верхошанскии Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.-331 с.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 142 с.
5. Годик М. А. Совершенствование силовых качеств//Современная система спортивной тренировки.-М.; «САМ», 1995.
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 с.
7. Захаров Е.Н., КарасевА.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки; Методические основы развития физических качеств/ Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994, - 368 с.
8. Игуменов В.М.. Подлиннее Б. А. Спортивная борьба.-М.: Просвещение, 1993.-128 с.
9. Каплин В.Н., Еганов А.В., Сиротин О. А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод, рекомендации. - М.: Госкомспорт, 1990.-22с.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999.- 320 с.
11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - ООО «Издательство АСТ», 2003. - 863 с.
12. Письменский И,А., Каблев Я.К., Сытник В.Н. Многолетняя подготовка дзюдоистов. - М.: ФиС, 1982. -328 с.

Перечень интернет - ресурсов:

1. Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru
2. Министерство образования и науки РФ http://минобрнауки.рф/
3. Министерство спорта, туризма и молодежной политики - www.minstm.gov.ru
4. Российское антидопинговое агентство (http://www.rusada.ru)
5. Всемирное антидопинговое агентство (http://www.wada-ama.org)
6. Олимпийский комитет России(http://www.roc.ru)

7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/. 58
8. Система ГАРАНТ:http://base.garant.ru/7060880/40/#ixzz3E1rsBXKY

Приложение № 1

Календарный учебный график для групп 4-5 года обучения

№ занятия	Месяц	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	**сентябрь**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях.	зал Дзюдо	Текущий контроль
2		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Общеразвивающие и гимнастические упражнения	зал Дзюдо	Текущий контроль
3		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения с предметами, отягощениями	зал Дзюдо	Текущий контроль
4		в соответствии с расписанием	Контрольное занятие	3	Контрольные нормативы	зал Дзюдо	Зачет
5		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Прыжковые упражнения	зал Дзюдо	Текущий контроль
6		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Акробатические упражнения	зал Дзюдо	Текущий контроль
7		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития силы	зал Дзюдо	Текущий контроль
8	**октябрь**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Игры с атакующими захватами	зал Дзюдо	Текущий контроль
9		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития гибкости	зал Дзюдо	Текущий контроль
10		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Игры с теснениями	зал Дзюдо	Текущий контроль
11		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Развитие скоростно-силовых качеств	зал Дзюдо	Текущий контроль
12		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Круговая тренировка	зал Дзюдо	Текущий контроль
13		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Развитие скоростно-силовых качеств	зал Дзюдо	Текущий контроль
14		в соответствии	теория	3	Спортивные игры	зал Дзюдо	Текущий контроль

		с расписанием	практика				
15		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Развитие «борцовской» выносливости	зал Дзюдо	Текущий контроль
16	**ноябрь**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Развитие силы: приседания, наклоны, повороты с партнером на плечах, поднимание партнера до уровня груди захватом туловища сзади; упражнения на борцовском мосту.	зал Дзюдо	Текущий контроль
17		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР	зал Дзюдо	Текущий контроль
18		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Круговая тренировка	зал Дзюдо	Текущий контроль
19		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Спортивные игры	зал Дзюдо	Текущий контроль
20		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Развитие ловкости: партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину.	зал Дзюдо	Текущий контроль
21		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	зал Дзюдо	Текущий контроль
22		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на развитие скоростной выносливости	зал Дзюдо	Текущий контроль
23		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Развитие «борцовской» выносливости	зал Дзюдо	Текущий контроль
24	**декабрь**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Игры по освоению умения «теснений» по площади поединка	зал Дзюдо	Текущий контроль
25		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Развитие ловкости: партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину.	зал Дзюдо	Текущий контроль
26		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Игры-задания с необычным началом поединка (дебюты)	зал Дзюдо	Текущий контроль
27		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития выносливости	зал Дзюдо	Текущий контроль
28		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Игры с касаниями	зал Дзюдо	Текущий контроль

29		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития ловкости	зал Дзюдо	Текущий контроль
30		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Игры с атакующими захватами	зал Дзюдо	Текущий контроль
31		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития гибкости	зал Дзюдо	Текущий контроль
32		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Игры с теснениями	зал Дзюдо	Текущий контроль
33	**январь**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Развитие «борцовской» выносливости	зал Дзюдо	Текущий контроль
34		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Развитие ловкости	зал Дзюдо	Текущий контроль
35		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Развития гибкости и быстроты: забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину.	зал Дзюдо	Текущий контроль
36		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Игры по освоению противоборства в различных стойках	зал Дзюдо	Текущий контроль
37		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	3	Контрольные нормативы	зал Дзюдо	Зачет
38		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Игры по освоению блокирующих действий УПОР-УПОР	зал Дзюдо	Текущий контроль
39		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Развитие силы: приседания, наклоны, повороты с партнером на плечах, поднимание партнера до уровня груди захватом туловища сзади; упражнения на борцовском мосту.	зал Дзюдо	Текущий контроль
40	**февраль**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на развитие скоростной выносливости	зал Дзюдо	Текущий контроль
41		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Развитие «борцовской» выносливости	зал Дзюдо	Текущий контроль
42		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на развитие ловкости	зал Дзюдо	Текущий контроль

43		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Имитационные упражнения с набивным мячом, броски манекена в максимальном темпе, броски одного или нескольких партнеров в максимальном темпе,	зал Дзюдо	Текущий контроль
		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения с сопротивлением партнера	зал Дзюдо	Текущий контроль
44		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-ЗАХВАТ	зал Дзюдо	Текущий контроль
45		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Круговая тренировка	зал Дзюдо	Текущий контроль
46		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Спортивные игры	зал Дзюдо	Текущий контроль
47	**март**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Игры с касаниями	зал Дзюдо	Текущий контроль
48		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития ловкости	зал Дзюдо	Текущий контроль
49		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	3	Игры с атакующими захватами	зал Дзюдо	Зачет
50		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития гибкости	зал Дзюдо	Текущий контроль
51		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Игры с теснениями	зал Дзюдо	Текущий контроль
52		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Развитие скоростно-силовых качеств	зал Дзюдо	Текущий контроль
53		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Круговая тренировка	зал Дзюдо	Текущий контроль
54		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Развитие скоростно-силовых качеств	зал Дзюдо	Текущий контроль
55		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Спортивные игры	зал Дзюдо	Текущий контроль
56	**апрель**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Игры по освоению блокирующих действий УПОР-УПОР	зал Дзюдо	Текущий контроль

57		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Имитационные упражнения, силовые упражнения.	зал Дзюдо	Текущий контроль
58		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	зал Дзюдо	Текущий контроль
59		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Спортивные игры	зал Дзюдо	Текущий контроль
60		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Круговая тренировка	зал Дзюдо	Текущий контроль
61		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	3	Имитационные упражнения, прыжковые упражнения	зал Дзюдо	Текущий контроль
62		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Спортивные игры	зал Дзюдо	Текущий контроль
63		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	3	Развитие ловкости: партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину.	зал Дзюдо	Зачет
64		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	зал Дзюдо	Текущий контроль
65	**май**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на развитие ловкости	зал Дзюдо	Текущий контроль
66		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Имитационные упражнения с набивным мячом, броски манекена в максимальном темпе, броски одного или нескольких партнеров в максимальном темпе,	зал Дзюдо	Текущий контроль
67		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения с сопротивлением партнера	зал Дзюдо	Текущий контроль
68		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-ЗАХВАТ	зал Дзюдо	Текущий контроль
69		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Круговая тренировка	зал Дзюдо	Текущий контроль
70		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Спортивные игры	Стадион	Текущий контроль
71		в соответствии с расписанием	Контрольное занятие	3	Контрольно-переводные нормативы	зал Дзюдо	Зачет

72		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Игры по освоению умения «теснений» по площади поединка	зал Дзюдо	Текущий контроль
73	**июнь (июль)**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на растягивание, разогрев мышц. Кроссовый бег	Стадион	Текущий контроль
74 75		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Прыжковые упражнения Спортивные игры	зал Дзюдо Стадион	Текущий контроль
76		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на развитие выносливости	зал Дзюдо	Текущий контроль
77		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения с набивным мячем	зал Дзюдо	Текущий контроль
78		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на растягивание, разогрев мышц. Кроссовый бег	Стадион	Текущий контроль
79		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на развитие быстроты	зал Дзюдо	Текущий контроль
80		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения с отягощениями	зал Дзюдо	Текущий контроль
81		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Спортивные игры, эстафеты	Стадион	Текущий контроль
82		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на растягивание, разогрев мышц. Кроссовый бег	Стадион	Текущий контроль
83	**июль (август)**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Развития гибкости и быстроты: забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину	зал Дзюдо	Текущий контроль
84		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Игры по освоению противоборства в различных стойках	зал Дзюдо	Текущий контроль