подписано ЭП
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 18:34:34+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. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 4-5 ГОД ОБУЧЕНИЯ»

ID программы: 357
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. Технико-тактическая 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

Занятия дзюдо предъявляют к обучающимся специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм. Особое влияние занятия дзюдо оказывают на воспитание личности борцов детско-юношеского возраста. Занимаясь борьбой дзюдо, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по дзюдо помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям обучающихся, создать условия для подготовки дзюдоистов высокого профессионального уровня. По структуре и содержанию данная программа включает этап начальной специализации (4-5 года обучения).

В соответствии с поставленными задачами в программе определяются основная направленность и содержание программного материала по теоретической и практической подготовке, рациональное распределение его объемов по годам обучения. Данная программа имеет специализированный характер по организации тренировочного процесса, величине и направленности нагрузок, средствам и методам тренировок, что отвечает задачам подготовки спортсменов высокой квалификации.

Отличительная особенность программы

Программа построена по принципу тематического единства базовых и специальных знаний о грамотном использовании физических упражнений в условиях спортивной и оздоровительной деятельности и жизнедеятельности в целом. Последовательность и постепенность усложнения специфических разделов программы, цикличность которых предполагает их повторное изучение

на более высоком профессиональном уровне, создаёт возможность перехода к совершенствованию своего спортивного мастерства. Содержание программы рассчитано на удовлетворение потребностей детей и подростков в приобретении физкультурно-спортивных знаний и развитии собственных физических способностей при содействии специалистов за пределами школьных учебных программ.

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 лыжными гонками.

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

Цель программы: формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и средства систематических занятий дзюдо для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

Задачи:

Обучающие задачи:

- обучить комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- сформировать знания об истории развития дзюдо;
- сформировать понятия физического и психического здоровья;
- сформировать навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

Развивающие задачи:

- развить моторику, сформировать жизненно необходимые умения и связанные с ними элементарные знания;
- укрепить здоровье и закаливать организм;
- формировать правильную осанку, осуществлять профилактику её нарушения, профилактику плоскостопия;
- повышать функциональные возможности организма;
- повышать уровень физической и технической подготовленности в области вида спорта;
- укреплять опорно-двигательный аппарат;

Воспитательные задачи:

-воспитывать нравственные и волевые качества, а так же формировать устойчивые привычки в самовоспитании личностных качеств;
- приобщать занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- осуществлять профилактику асоциального поведения;
- формировать устойчивый интерес к занятиям дзюдо;
- воспитывать навыки самостоятельной работы.

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. Техника безопасности и правила поведения в учреждении. Знакомство с видом спорта. История учреждения, достижения и традиции. Правила поведения обучающихся. Права и обязанности обучающегося. Инструктаж по технике безопасности при занятиях дзюдо. Правила поведения в тренажерном и спортивном зале.

Тема 2. 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 3.Гигиенические основы физической культуры и спорта Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Требования к одежде и обуви. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

Тема 4. Краткие сведения о строении, функциях организма человека. Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществу спортсменов.

Тема 5. Зарождение и развитие борьбы дзюдо. Этикет в дзюдо История борьбы дзюдо. Поклоны перед выходом на татами, партнеру при вызове его на совместные упражнения или поединок, а также после его окончания, тренеру при индивидуальном общении и стоя встрою.

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. 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. 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.

Тема 8.Физиологические основы спортивной тренировки. Тренировка-процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика.

Тема 9.Спортивные соревнования. Планирование спортивных соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение

спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства Ознакомление с планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по дзюдо. Судейство соревнований. Члены судейской бригады. Их роль в организации проведении соревнований.

Формы контроля: текущий контроль, беседы.

Практическая подготовка

Техническая подготовка

Теория: В технической подготовке дзюдоистов можно выделить общую и специальную подготовки. ***Общая техническая подготовка*** содействует освоению дзюдоистами различных двигательных умений и навыков, необходимых в спортивной деятельности (средств ОФП, действий, необходимых для дальнейшего формирования специфических умений и навыков). ***Специальная техническая подготовка*** целенаправленно формирует технику двигательных действий в дзюдо.

Техника в дзюдо - это система движений, действий и операций, содействующих решению задач противоборства с наименьшей затратой сил и энергии, применяющихся в соответствии с индивидуальными особенностями дзюдоистов.

В технике дзюдо выделяются следующие структурные элементы:

а) основа техники — совокупность звеньев и черт двигательного действия, необходимых для решения задач противоборства конкретным способом (согласованность движений, порядок проявления мышечных сил);

б) главное звено (звенья) техники — наиболее важная часть конкретного способа решения задачи противоборства, реализуется за минимальный отрезок времени, требует проявления максимальных усилий (выведение противника из равновесия при выполнении броска, применение техники болевого приема);

в) детали техники — отдельные составляющие техники, в которых проявляются индивидуальные особенности дзюдоистов (не принципиальные).

Главное звено в технике броска — выведение из равновесия.

Выделяют 2 особенности техники современного дзюдо:

общеизвестные приемы (общие приемы) и вариативные приемы, образованные на основе общих.

Выделяют следующие требования к технике борьбы дзюдо:

Результативность — характеризуется эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью.

Эффективность — соответствие техники решению задач противоборства и достигаемым конечным результатам, имеет взаимосвязь с другими видами подготовленности дзюдоистов.

Стабильность — определяется помехоустойчивостью техники (единообразное выполнение действий при противодействии соперника, нарастании утомления и др.).

Вариативность — предполагает внесение целесообразных изменений в детали действия, а при необходимости и в общую структуру, применительно к

условиям его выполнения (приспособление к конкретному сопернику, дефицит времени, постоянное изменение ситуации и др.).

Экономичность — рациональное использование энергии и усилий дзюдоистами при выполнении технических действий за минимальное время.

Практика:

Борьба стоя

Стойки
- прямая /правая, левая, фронтальная/
- средняя /правая, левая, фронтальная/
- низкая /правая, левая, фронтальная//

Перемещения
- скользящим шагом;
- приставными шагами
- заведением
- прижимая соперника к ковру /татами/

Основные захваты
- за рукава
- за отворот и рукав
- за пояс и рукав
- предварительные
- оборонительные
- наступательные

Основные броски
- в основном руками:
- выведение из равновесия рывком,
- бросок захватом двух ног, вынося ноги в сторону,
- бросок захватом двух ног, партнера плечом в колено,
- бросок захватом двух ног, с отрывом от ковра /татами/,
- бросок обратным захватом ног,
- бросок захватом рывком за пятку,
- боковой переворот
- в основном туловищем:
- бросок через бедро,
- бросок через грудь, обшагивая партнера,
- бросок захватом руки на плечо
- бросок захватом руки под плечо,
- «вертушка»
- в основном ногами:
- бросок задняя подножка,
- бросок передняя подножка,
- бросок боковая подножка,
- бросок передняя подсечка,
- бросок задняя подсечка,
- бросок боковая подсечка,
- бросок подхватом снаружи,
- бросок через голову,
- бросок через голову с подсадом голенью,
- бросок зацепом стопой снаружи

Борьба лежа

Переворачивания партнера на спину /стоящего на четвереньках/:
- используя куртку /кимоно/ соперника

Удержания
- сбоку,

- верхом,
- со стороны голов,
- поперек

Болевые приемы на руки

- рычаг локтя через бедро от удержания сбоку,
- узел руки наружу от удержания сбоку,
- рычаг локтя с захватом рук партнера между ног,
- переходы с удержаний на болевые приемы на руки

Удушающие приемы

- удушение партнера руками захватом шеи локтевым сгибом и головы другой рукой,
- удушающие приемы, используя кимоно соперника,
- удушающие приемы руками

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

Тактическая подготовка

Теория:

Тактика проведения бросков, удержаний и болевых приемов - действия для проведения бросков, удержаний, болевых - использование обманных действий (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки).

Тактика ведения поединка - формирование умения вести противоборство в условиях взаимного сопротивления - проведение поединков по формуле 2 мин в стойке-2мин лежа - перед поединком с конкретным соперником спланировать проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и добиться их успешного выполнения в поединке.

Тактика участия в соревнованиях. Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков.

Практика:

- Простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад;
- Переходы на удержание после удачного выполнения броска с падением;
- Переходы с удержанием на болевые приемы на руках;
- Переводы с болевых приемов на руки на удержания и удушающие приемы;
- Тактика взятия захвата – предварительного, атакующего, оборонительного;
- Способы освобождения от захвата за рукава, за куртку спереди;
- Тактика преследования соперника удержаниями, болевыми приемами на руки и на ноги, удушающими приемами после удачного проведения броска;
- Тактический вариант «угроза»;
- Тактический вариант «силовое давление»
- Контрприемы: - бросок через грудь от атаки броском через бедро
- бросок через голову от атаки броском захватом ноги за пятку

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

Психологическая подготовка /морально-волевая, нравственная/

Практика:

Развитие силы воли /волевая подготовка/

-Упражнения для воспитания волевых качеств

Развитие смелости

Упражнения для воспитания смелости:

- Броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча в парах);
- Кувырки вперед, назад, в сторону, с предметов различной высоты;
- Кувырки через партнера(ов), через стул(ья), через коня (козла) и т.д.;
- Специальные борцовские задания с физически более подготовленным спаррингом

Развитие настойчивости

Упражнения для воспитания настойчивости:

- Выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток проведения упражнения, с задачей достижения поставленной цели;
- Достижение удачного выполнения изучаемого технико-тактического действия;
- Проведение схваток с односторонним сопротивлением;
- Проведение схваток с более опытным спаррингом;

Развитие решительности

Упражнения для воспитания решительности:

- Выполнение режима дня;
- Проведение схваток с моделированием ситуаций предстоящих соревнований;

- Проведение схваток на проведение контрприемов;
- Проведение схваток с фиксированной ситуацией, с задачей на сохранение заданного положения, с последующим разбором ошибок

Развитие инициативности

Упражнения для воспитания инициативности:
- Самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики;
- Проведение разминки по заданию тренера;
- Проведение схваток с менее подготовленными соперниками;
- Проведение схваток с задачей достижения наивысших показателей объема, разносторонности и эффективности техники

Нравственная подготовка

- Поведение в школе, дома, в других общественных местах;
- Стремление как можно лучше выполнять порученное дело;
- Решительное пресечение неблаговидных поступков своих товарищей;
- Воспитание аккуратности и опрятности;
- Оказание помощи товарищам в учебе, в тренировках, на соревнованиях, в других ситуациях.

Формы контроля: текущий контроль, диагностика

Врачебный контроль и самоконтроль

Практика:

- Самоконтроль – дневник самоконтроля;
- Объективные данные своего состояния: рост, вес, динамометрия, кровяное давление, пульс;
- Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение;
- Показания и противопоказания к занятиям дзюдо.

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 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

Ожидаемые результаты

Результатами освоения программы по дзюдо должны стать:

- развитие технико-тактических качеств дзюдоистов;
- высокий уровень освоенных технических приемов;
- овладение основами техники и тактики дзюдо;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях разного уровня;
- обеспечение отбора и подготовки спортсменов высокого класса по дзюдо, пополнение центров спортивной подготовки по дзюдо;
- выполнить норматив 1 разряда, КМС;
- поступление обучающихся в ВУЗы, профтехучилища физкультурно-спортивной направленности.

По окончании освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы по дзюдо «Технико-тактическая подготовка» 4, 5 года обучения воспитанники должны

Знать:

1. Роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни;
2. Основы техники и тактики дзюдо;
3. Официальные правила соревнований, правил судейства;
4. Требования техники безопасности при занятиях дзюдо.

Уметь:

1.Владеть основами техники и тактики дзюдо;
2. Точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для дзюдо специальными навыками;
3. Применять технику и тактику в соревновательных условиях;
4. Определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
3. Планировать соревновательный день.

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**	**16**	**-**	**16**	Беседа, опрос
	Техника безопасности и правила поведения в	1			

	учреждении				
	Гигиенические основы физической культуры и спорта Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом	2			
	Краткие сведения о строении, функциях организма человека	2			
	Физическая культура и спорт в России	1			
	Правила дзюдо. Запрещенные приемы в дзюдо	2			
	Зарождение и развитие борьбы дзюдо. Этикет в дзюдо	2			
	Врачебный контроль и самоконтроль.	2			
	Спортивные соревнования. Планирование спортивных соревнований	1			
	Физиологические основы спортивной тренировки	2			
	Спортивные соревнования. Планирование спортивных соревнований.	1			
2.	**Технико-тактическая подготовка**	**4**	**154**	**158**	Текущий контроль, диагностика
	Борьба стоя: стойки; перемещения; основные захваты; основные броски в основном руками	1	43		
	Борьба лежа: переворачивания партнера на спину/стоящего на четвереньках/; удержания; болевые приемы на руки; удушающие приемы	1	49		
	Тактика: - простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад; - переходы на удержание после удачного выполнения броска с падением; - переходы с удержанием на болевые приемы на руках; - переводы с болевых приемов на руки на удержания и удушающие приемы; - тактика взятия захвата - предварительного, атакующего, оборонительного; - способы освобождения от	1	34		

	захвата за рукава, за куртку спереди; - тактика преследования соперника удержаниями, болевыми приемами на руки и на ноги, удушающими приемами после удачного проведения броска; - тактический вариант: «угроза», «силовое давление»				
	Контрприемы: - бросок через грудь от атаки броском через бедро; - бросок через голову от атаки броском захватом ноги за пятку	1	28		
3.	**Участие в соревнованиях**	**-**	**20**	**20**	Результат
4.	**Восстановительные мероприятия**	**1**	**6**	**7**	Наблюдение, опрос
5.	**Инструкторская и судейская практика**	**1**	**6**	**7**	Наблюдение, опрос
6.	**Психологическая подготовка**	**2**	**6**	**8**	Наблюдение, опрос
7.	**Контрольно-переводные нормативы**	**-**	**6**	**6**	Контрольно-тестовые упражнения, зачет
8.	**Другие виды спорта**	**2**	**28**	**30**	Наблюдение, результат
	ИТОГО (ч)	**26**	**226**	**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 Технико-тактическая подготовка 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 Технико-тактическая подготовка 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 индивидуально-дифференцированного подхода к обучению	постоянно в течение года	спортивный 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

- 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»	штук	2

	разного веса		
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 осуществляют штатные тренеры-преподаватели:

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 предпрофессиональной программы является сдача контрольно-переводных нормативов.

Приемные и 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 видах спорта частота тестирования может быть различной (3-4 и более раза в год) и зависит от особенностей построения годичного цикла.

Промежуточное тестирование позволит вносить оперативные коррективы в учебный процесс.

Зачисление на обучение в группу четвертого года обучения осуществляется при условии выполнения учащимся контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке, предъявляемым к программе третьего года обучения.

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)*

ТЕХНИКА 4 КЮ, ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС

Броски – Nage Waza

1. Задняя подсечка – Ko Soto Gari

2. Подсечка изнутри- Ko Ushi Gari
3. Бросок через ногу вперед- Koshi Guruma
4. Бросок через бедро захватом отворота и рукава- Tsuri Komi Goshi
5. Подсечка в темп шагов- Okuri Ashi Barai
6. Передня подножка- Tai Otoshi
7. Подхват под две ноги- Harai Goshi
8. Подхват изнутри- Ushi Mata

Приёмы борьбы лежа – Ne Waza

1. Удержание сбоку захватом из-под руки – Kuzure Kesa Gatame
2. Удержание сбоку захватом своей ноги – Makura Kesa Gatame
3. Обратное удержание сбоку- Ushiro Kesa Gatame
4. Удержание со стороны головы захватом руки и пояса- Kuzure Kami Shiho Gatame
5. Удержание поперек захватом дальней руки- Kuzure Yoko Shiho Gatame
6. Удержание верхом захватом руки- - Kuzure Tate Shiho Gatame

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 4,5 год 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	Борьба в стойке	зал Дзюдо	Текущий контроль
3		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Борьба в стойке (броски)	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	Удушающие приемы	зал Дзюдо	Текущий контроль
6		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Учебно-тренировочная борьба	зал Дзюдо	Текущий контроль
7		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Комбинации бросков	зал Дзюдо	Текущий контроль
8	**октябрь**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Удушающие приемы и уходы от них	зал Дзюдо	Текущий контроль
9		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Учебно-тренировочная борьба	зал Дзюдо	Текущий контроль
10		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Комбинации бросков	зал Дзюдо	Текущий контроль
11		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Комбинации болевых приемов	зал Дзюдо	Текущий контроль
12		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Котрприемы	зал Дзюдо	Текущий контроль
13		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Тактика: однонаправленные комбинации	зал Дзюдо	Текущий контроль
14		в соответствии	теория	3	Учебно-тренировочная	зал Дзюдо	Текущий контроль

		с расписанием	практика		борьба		
15		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Тактика: разнонаправленные комбинации	зал Дзюдо	Текущий контроль
16	**ноябрь**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Комбинации бросков	зал Дзюдо	Текущий контроль
17		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Комбинации болевых приемов	зал Дзюдо	Текущий контроль
18		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Учебно-тренировочная борьба	зал Дзюдо	Текущий контроль
19		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Комбинации приемов в направлениях вперед-назад	зал Дзюдо	Текущий контроль
20		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Борьба в стойке (броски)	зал Дзюдо	Текущий контроль
21		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Переходы на удержание после удачного выполнения броска с падением	зал Дзюдо	Текущий контроль
22		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Борьба лежа	зал Дзюдо	Текущий контроль
23		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Переходы с удержанием на болевые приемы на руках	зал Дзюдо	Текущий контроль
24	**декабрь**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Комбинации бросков	зал Дзюдо	Текущий контроль
25		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Самооборона	зал Дзюдо	Текущий контроль
26		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Комбинации болевых приемов	зал Дзюдо	Текущий контроль
27		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Учебно-тренировочная борьба	зал Дзюдо	Текущий контроль
28		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Борьба лежа	зал Дзюдо	Текущий контроль
29		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Борьба лежа	зал Дзюдо	Текущий контроль
30		в соответствии	теория	3	Болевые приемы и уходы от	зал Дзюдо	Текущий контроль

		с расписанием	практика		них		
31		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Удушающие приемы и уходы от них	зал Дзюдо	Текущий контроль
32		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Учебно-тренировочная борьба	зал Дзюдо	Текущий контроль
33	**январь**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Учебно-тренировочная борьба	зал Дзюдо	Текущий контроль
34		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Тактика: разнонаправленные комбинации	зал Дзюдо	Текущий контроль
35		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Борьба в стойке (броски)	зал Дзюдо	Текущий контроль
36		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Борьба лежа	зал Дзюдо	Текущий контроль
37		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	3	Контрольно-переводные нормативы	зал Дзюдо	Зачет
38		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Болевые приемы	зал Дзюдо	Текущий контроль
39		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Удушающие приемы	зал Дзюдо	Текущий контроль
40	**февраль**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Переходы на удержание после удачного выполнения броска с падением	зал Дзюдо	Текущий контроль
41		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Борьба лежа	зал Дзюдо	Текущий контроль
42		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Переходы с удержанием на болевые приемы на руках	зал Дзюдо	Текущий контроль
43		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Учебно-тренировочная борьба	зал Дзюдо	Текущий контроль
		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Борьба в стойке	зал Дзюдо	Текущий контроль
44		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Борьба в стойке (броски)	зал Дзюдо	Текущий контроль
45		в соответствии	теория	3	Болевые приемы	зал Дзюдо	Текущий контроль

		с расписанием	практика				
46		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Удушающие приемы	зал Дзюдо	Текущий контроль
47	**март**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Борьба лежа	зал Дзюдо	Текущий контроль
48		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Борьба лежа	зал Дзюдо	Текущий контроль
49		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	3	Болевые приемы и уходы от них	зал Дзюдо	Зачет
50		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Удушающие приемы и уходы от них	зал Дзюдо	Текущий контроль
51		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Учебно-тренировочная борьба	зал Дзюдо	Текущий контроль
52		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Самооборона	зал Дзюдо	Текущий контроль
53		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Комбинации бросков	зал Дзюдо	Текущий контроль
54		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Комбинации болевых приемов	зал Дзюдо	Текущий контроль
55		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Котрприемы	зал Дзюдо	Текущий контроль
56	**апрель**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Учебно-тренировочная борьба	зал Дзюдо	Текущий контроль
57		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Болевые приемы	зал Дзюдо	Текущий контроль
58		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Удушающие приемы	зал Дзюдо	Текущий контроль
59		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Комбинации бросков	зал Дзюдо	Текущий контроль
60		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Комбинации болевых приемов	зал Дзюдо	Текущий контроль

61		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	3	Учебно-тренировочная борьба	зал Дзюдо	Текущий контроль
62		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Комбинации приемов в направлениях вперед-назад	зал Дзюдо	Текущий контроль
63		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	3	Борьба в стойке (броски)	зал Дзюдо	Зачет
64		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Переходы на удержание после удачного выполнения броска с падением	зал Дзюдо	Текущий контроль
65	**май**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Учебно-тренировочная борьба	зал Дзюдо	Текущий контроль
66		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Борьба в стойке	зал Дзюдо	Текущий контроль
67		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Борьба в стойке (броски)	зал Дзюдо	Текущий контроль
68		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Болевые приемы	зал Дзюдо	Текущий контроль
69		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Удушающие приемы	зал Дзюдо	Текущий контроль
70		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Учебно-тренировочная борьба	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	Борьба лежа	зал Дзюдо	Текущий контроль
73	**июнь (июль)**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Комбинации бросков	зал Дзюдо	Текущий контроль
74 75		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Комбинации болевых приемов Спортивные игры	зал Дзюдо Стадион	Текущий контроль
76		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Учебно-тренировочная борьба	зал Дзюдо	Текущий контроль

77		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Переходы на удержание после удачного выполнения броска с падением	зал Дзюдо	Текущий контроль
78		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Тактика: однонаправленные комбинации	зал Дзюдо	Текущий контроль
79		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Комбинации бросков	зал Дзюдо	Текущий контроль
80		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Спортивные игры, эстафеты	Стадион	Текущий контроль
81		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Учебно-тренировочная борьба	Стадион	Текущий контроль
82		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Тактика: разнонаправленные комбинации	зал Дзюдо	Текущий контроль
83	**июль (август)**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Тактика: однонаправленные комбинации	зал Дзюдо	Текущий контроль
84		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Учебно-тренировочная борьба	зал Дзюдо	Текущий контроль