

Государственное образовательное автономное учреждение  
дополнительного образования Ярославской области  
«Центр детей и юношества»



Утверждаю  
Директор ГОАУ ДО ЯО  
«Центр детей и юношества»  
Дубовик Е.А.  
1/211 от 05.04.2023

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа для групп начальной спортивной подготовки по дзюдо и самбо**

Направленность программы: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: базовый, углубленный

Возраст детей: 7 – 14 лет  
Срок реализации: 3 года

**Автор-составитель:**  
Пузанов Юрий Валентинович  
педагог дополнительного  
образования

г. Ярославль,  
2023 г

## Оглавление

1.	Комплекс основных мероприятий программы	
1.1	Пояснительная записка	3
1.2.	Учебно-тематический план	8
1.2.1.	Учебно-тематический план 1-ого года обучения	8
1.2.2.	Учебно-тематический план 2-ого года обучения	8
1.2.3.	Учебно-тематический план 3-ого года обучения	9
1.3.	Содержание программы	10
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	23
2.1.	Календарно-учебные графики	23
2.1.1.	Календарно-учебный график 1-го года обучения	23
2.1.2.	Календарно-учебный график 2-го года обучения	24
2.1.3.	Календарно-учебный график 3-го года обучения	25
2.2.	Оценочные материалы	26
2.3.	Методическое обеспечение	29
2.4.	Кадровое обеспечение	33
2.5.	Материально-техническое обеспечение	34
3.	Список информационных источников	36

## 1. Комплекс основных мероприятий

### 1.1. Пояснительная записка

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. Технический арсенал дзюдо включает в себя:

- бросковую технику;
- технику удержаний;
- технику болевых приёмов на локтевой сустав;
- технику удушающих приёмов.

Самбо- относительно молодой, но довольно популярный и интенсивно развивающийся вид спортивного единоборства. Основанием технического арсенала самбо служит комплекс наиболее эффективных приёмов защиты и нападения, отобранных из различных видов боевых искусств и национальной борьбы многих народов мира. Число приёмов в арсенале самбо непрерывно прирастает по мере развития этого вида спортивного единоборства.. Технический арсенал самбо близок к дзюдо, но имеет существенные отличия в технике выполнения и обучения приёмам. Техника самбо включает:

- бросковую технику;
- технику удержаний;
- технику болевых приёмов на руки и ноги;

Занятия этими видами единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики. Данная программа имеет 2 уровня: базовый и углублённый. Базовый уровень для обучающихся первого и второго года обучения (НП1, НП2) и углубленный уровень для спортсменов третьего года обучения (НП3).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана с учетом: нормативно-правовой базы, нормативных документов регионального уровня, локальных актов ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества» (см. ниже в разделе Информационные ресурсы).

Программа направлена на формирование и развитие личности обучающихся, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, средствами дзюдо и самбо. Программа направлена на обучение спортсменов 7-16 лет, физкультурно-спортивной направленности и имеет базовый и углублённый уровень сложности.

#### **Особенности программы:**

Система спортивной подготовки требует организации регулярных учебно-тренировочных занятий и соревнований. Количество тренировок увеличивается с последующими годами обучения. Меньшие объемы тренировок не окажут должного влияния на спортивную подготовку обучающихся. Для повышения степени подготовки необходимо с каждым годом увеличивать количество соревнований, которые являются самой сутью спортивного направления. В свою очередь участие в тренировочных мероприятиях является залогом качественной подготовки к соревнованиям и отражает более профессиональным подход к занятиям. Тренировочные мероприятия проходят в виде выездных мероприятий на различных спортивных базах других спортивных объединений.

#### **Актуальность:**

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

- удовлетворению индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

**Цель:** формирование специальных качеств, за счет развития и совершенствования уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности в процессе занятия дзюдо и самбо.

**Задачи:**

- обучать комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо и самбо;
- укреплять здоровье через «закаливание» организма;
- совершенствовать технику и тактику дзюдо и самбо;
- формировать знания об истории развития дзюдо и самбо;
- формировать соревновательный опыт путём участия в соревнованиях;
- способствовать освоению допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- содействовать в достижении спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований учебной программы;
- формировать устойчивый интерес к занятиям дзюдо и самбо
- содействовать формированию санитарно-гигиенических навыков;
- формировать морально-волевые качества;
- способствовать развитию личности на основе общечеловеческих духовно-нравственных ценностей.

Воспитательные задачи, в том числе профориентационные, решаются в рамках воспитательного потенциала предмета, а также в рамках реализуемых мероприятий для обучающихся ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества».

**Задачи 1-го года обучения –  
спортивно-оздоровительный этап (НП 1)**

- познакомить учащихся с основами здорового образа жизни и гигиены;
- развивать у детей заинтересованность, желание заниматься спортом, непосредственно дзюдо и самбо;
- развивать навыки, необходимые для начала занятий единоборством и изучения технического материала;
- учить детей простейшей самоорганизации при выполнении спортивных упражнений;
- сохранить максимально возможное количество занимающихся дзюдо и самбо;
- способствовать овладению техникой белого пояса.
- содействовать формированию санитарно-гигиенических навыков.

**Задачи 2-го года обучения - этап начальной подготовки  
первого года обучения (НП 2)**

- стимулировать мотивацию у учащихся к здоровому образу жизни;
- формировать устойчивые навыки выполнения упражнений, характерные для дзюдо и самбо;
- развивать физические качества, необходимые для перспективной работы по программе;
- развивать физические качества, наиболее активные в этом возрасте;
- сохранить максимально возможное количество занимающихся дзюдо и самбо;
- способствовать овладению техникой жёлтого пояса;
- постепенно включать учащихся в соревновательную практику
- содействовать формированию санитарно-гигиенических навыков.

**Задачи 3-го года обучения - этап начальной подготовки  
второго года обучения (НП-3)**

- стимулировать потребность в ведении активного здорового образа жизни средствами борьбы дзюдо и самбо;

- развивать физические качества, необходимые для перспективной работы по программе;
- постепенно увеличивать объём спортивной практики;
- организовать участие в коллективных летних выездах с целью спортивной подготовки, общения и рекреации;
- способствовать освоению техники жёлтого пояса
- содействовать формированию санитарно-гигиенических навыков;
- содействовать воспитанию эмоционально-нравственных качеств личности;
- воспитывать любовь к отечеству.

**Ожидаемые результаты 1-го года обучения - этап начальной подготовки первого года обучения (НП 1):**

- развитие физических качеств;
- владение знаниями об укреплении здоровья, улучшении физического развития;
- владение техникой дзюдо, уровня – белый (6 кю) или жёлтый пояс (5 кю);
- владение техникой самбо - ознакомление с техникой стойки и партера.
- владение теоретическими знаниями данного этапа;
- владение начальными навыками самостоятельных тренировок;
- знание санитарно-гигиенических навыков;
- усвоение знаний о закаливании организма.

**Ожидаемые результаты 2-го года обучения - этап начальной подготовки второго года обучения (НП-2):**

- владение техникой дзюдо, уровня – жёлтый пояс (5 кю);
- владение техникой самбо – изучение техники выполнения бросков за ноги;
- развитие физических качеств данного этапа;
- владение теоретическими и практическими знаниями данного этапа;
- проявление интереса к занятиям по дзюдо и самбо;
- выполнение спортивных юношеских 2,3 разрядов;
- проявление способности к самообладанию во время соревнований.

**Ожидаемые результаты 3-го года обучения - этап подготовки третьего года обучения (НП-3):**

- владение техникой дзюдо, уровня – оранжевый пояс (3 кю), ознакомление техникой зелёного пояса (2 кю) ;
- владение техникой самбо – изучение техники бросков с колен, ознакомление с болевыми на ноги;
- развитие физических качеств;
- владение теоретическими и практическими знаниями данного этапа;
- сформированность понятий физического и психического здоровья;
- сформированность устойчивого интереса к занятиям по дзюдо и самбо;
- сформированность партнерских отношений в коллективе во время занятий, тренировочных мероприятий, выездов;
- сформированность знаний о российских и зарубежных спортсменах;
- выполнение спортивных юношеских 1,2 разрядов;
- выполнение техник о закаливании организма.

**Условия формирования группы:**

**I год обучения - этап начальной подготовки (НП-1):**

Оптимальная наполняемость группы – 15 человек, основной возраст обучающихся: мальчиков и девочек 7-9 лет. Состав группы постоянный. На данное направление программы принимаются дети, прошедшие обучение по программе: «Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для спортивно-оздоровительных групп по дзюдо или самбо» (минимум 1 год), или группа формируется по результатам выполнения

требований физической подготовке. В течение учебного года возможен приём обучающихся (новичков) при условии наличия вакантных мест, медицинского допуска, анкеты-заявления от родителя (законного представителя). Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 36 учебных недель.

#### **Режим организации занятий**

<b>Продолжительность занятия</b>	<b>Периодичность в неделю</b>	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>Количество часов в год</b>
2	3	6 часов	216

#### **II год обучения - этап начальной подготовки (НП-2):**

Оптимальная наполняемость группы – 12 человек, основной возраст обучающихся: мальчиков и девочек 10-14 лет. Состав группы постоянный. Данная группа формируется на конкурсной основе из обучающихся прошедших необходимую подготовку и выполнивших приемные тест-нормативы по физической подготовке. В течение учебного года возможен приём обучающихся (новичков) при условии наличия вакантных мест, и наличия у обучающегося спортивного разряда соответствующий возрасту (2 или 3 юношеского) по данным видам спорта, квалификационной степени 6-4 КЮ по дзюдо, медицинского допуска, анкеты-заявления от родителя (законного представителя). Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 36 учебных недель.

#### **Режим организации занятий**

<b>Продолжительность занятия</b>	<b>Периодичность в неделю</b>	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>Количество часов в год</b>
2-3	2-3	6 часов	216

#### **III год обучения - этап начальной подготовки (НП-3):**

Оптимальная наполняемость группы – 10 человек, основной возраст обучающихся: мальчиков и девочек 12-16 лет. Состав группы постоянный. Данная группа формируется на конкурсной основе из обучающихся прошедших необходимую подготовку и выполнивших приемные тест-нормативы по физической подготовке, установленных федеральным стандартом. В течение учебного года возможен приём обучающихся (новичков) при условии наличия вакантных мест, и наличия у обучающегося спортивного разряда по данному виду спорта, медицинского допуска, анкеты-заявления от родителя (законного представителя). Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 36 учебных недель.

#### **Режим организации занятий**

<b>Продолжительность занятия</b>	<b>Периодичность в неделю</b>	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>Количество часов в год</b>
2-3	3-4	9 часов	324

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях.

#### **Условия реализации программы:**

- выполнение в полном объеме учебно-тренировочных заданий;
- систематическое посещение учебно-тренировочных занятий;
- обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий;
- прохождение медицинского осмотра 2 раза в год;
- обеспечение соревновательной деятельности;

- обеспечение учебно-тренировочных сборов в виде выездных мероприятий.

Форма обучения очная. В случае введения ограничительных мер на реализацию образовательной программы в очном формате, связанных с санитарно-эпидемиологической обстановкой, реализация программы может осуществляться в дистанционном режиме с применением электронного обучения/ дистанционных образовательных технологий.

**Формы организации занятий:**

- учебно-тренировочные;
- рекреационные;
- соревнования;
- медицинский контроль;
- тестирование.

Форма одежды для занятий (Дзюдоги, куртка «самбо», спортивный костюм) должна быть удобная, не мешающая выполнению упражнений.

**1.2. Учебно-тематический план**  
**1.2.1 Учебно-тематический план 1-го года обучения (НП-1)**

№ п./п.	Наименование разделов	Количество часов
		НП-1 7-9 лет
<b>Теоретический раздел</b>		
1.	Теоретическая подготовка	6
	<b>Итого (час)</b>	<b>6</b>
<b>Практический раздел</b>		
1.	Техническая подготовка/ Изучение технических действий стойки (наге-вадза) и партера (не-вадза)	65
2.	Тактическая подготовка/ тактика ведения поединка, тактика участия в соревнованиях	8
3.	Общая физическая подготовка	50
4.	Специальная физическая подготовка	48
5.	Соревновательная подготовка	18
6.	Зачетные требования (прием контрольных тест-нормативов)	3
7.	Врачебно-педагогический контроль/медосмотр	4
8.	Воспитательные мероприятия	14
	<b>Итого часов</b>	<b>210</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>216</b>

**1.2.2. Учебно-тематический план 2-го года обучения (НП-2)**

№ п./п.	Наименование разделов	Количество часов
		НП-2 8-13 лет
<b>Теоретический раздел</b>		
1.	Теоретическая подготовка	8
	<b>Итого (час)</b>	<b>8</b>
<b>Практический раздел</b>		
1.	Техническая подготовка/ Изучение технических действий стойки (наге-вадза) и партера (не-вадза)	50
2.	Тактическая подготовка/ Однонаправленные комбинации, тактика ведения поединка, тактика участия в соревнованиях	22
3.	Общая физическая подготовка	60
4.	Специальная физическая подготовка	30
5.	Судейская практика	2
6.	Соревновательная подготовка	20
7.	Зачетные требования (прием контрольных тест-нормативов)	4
8.	Восстановительные мероприятия	3
9.	Врачебно-педагогический контроль/медосмотр	3
10.	Воспитательные мероприятия	14
	<b>Итого часов</b>	<b>208</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>216</b>



### 1.2.3. Учебно-тематический план 3-го года обучения (НП-3)

№ п./п.	Наименование разделов	Количество часов
		НП-3 10-14 лет
<b>Теоретический раздел</b>		
1.	Теоретическая подготовка	8
	<b>Итого (час)</b>	<b>8</b>
<b>Практический раздел</b>		
1.	Техническая подготовка/ Изучение технических действий стойки (наге-вадза) и партера (не-вадза)	112
2.	Тактическая подготовка/ Однонаправленные комбинации, тактика ведения поединка, тактика участия в соревнованиях	44
3.	Общая физическая подготовка	74
4.	Специальная физическая подготовка	38
5.	Судейская практика	4
6.	Соревновательная подготовка	20
7.	Зачетные требования (прием контрольных тест-нормативов)	6
8.	Врачебно-педагогический контроль/медосмотр	4
9.	Воспитательные мероприятия	14
	<b>Итого часов</b>	<b>316</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>324</b>

### 1.3. Содержание программы

#### Содержание программы групп НП-1:

##### Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке по дзюдо и самбо. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на татами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих спортсменов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действиями, просматривать видеоматериал по дзюдо и самбо.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

##### Примерный план теоретической подготовки:

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1	Личная и общественная гигиена.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви.
2	Техника безопасности на занятиях.	Правила поведения на занятиях, правила безопасного выполнения упражнений и приёмов
3	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом.
4	Зарождение и развитие дзюдо и самбо	История борьбы дзюдо и самбо. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.

##### Общая физическая подготовка (ОФП)

###### Сила:

- подтягивание на перекладине,
- сгибание рук в упоре лёжа,
- сгибание туловища лёжа на спине,
- поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стене,
- лазание по канату,
- выпрыгивания,
- перепрыгивания,
- прыжки со скакалкой,
- броски набивного мяча,
- прогибания в спине лёжа на животе,
- стойка в упоре на локтях, ладонях – «планка»,
- упражнения с партнёром – «тачка», перетягивания, подъёмы партнёра в стойке захватом туловища.

**Быстрота:**

- бег на короткие дистанции,
- челночный бег,
- прыжки в длину.

**Выносливость:**

- бег;
- футбол;
- круговая тренировка.

**Гибкость:**

- наклоны;
- скручивания;
- шпагат;
- мост гимнастический;
- борцовский мост + забегания.

**Ловкость:**

- футбол;
- регби;
- гандбол;
- подвижные игры;
- эстафеты;
- передвижения различными способами;
- упражнения на координационной лесенке.

**Акробатика:**

- кувырок вперёд;
- кувырок назад;
- кувырок через плечо;
- «колесо»;
- подъём разгибом

**Специальная физическая подготовка (СФП):****Имитационные действия:**

- без партнёра;
- с резиновым жгутом;
- с набивным мячом;
- с отягощением;
- с чучелом.

**Действия с партнёром:**

- удержание захвата за кимоно;
- освобождение от захвата за кимоно;
- «учикоми» - тяги, подвороты на месте и в движении;
- выполнение бросков;
- перенос партнёра с помощью различных захватов: за руку, за руку и шею, за руку и туловище.

**Техническая подготовка****6 КЮ. БЕЛЫЙ ПОЯС.**

1. Рэй (rei) - приветствие (поклон)

Тачи рэй (tachi rei) - приветствие стоя

Дза рэй (za rei) - приветствие на коленях

2.Оби (obi) - пояс (завязывание)

3.Шисей (shisei) – стойки

4.Шинтай (shintai) – передвижения

Аюми аши (ayumi ashi) - передвижение обычными шагами

Цуги аши (tsugi ashi) - передвижение приставными шагами:

- вперед-назад

- влево-вправо

- по диагонали

5.Тай сабаки (tai sabaki) - повороты (перемещения тела):

- на 90\* шагом вперед

- на 90\* шагом назад

- на 180\* скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали)

- на 180\* скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали)

- на 180\* круговым шагом вперед

- на 180\* круговым шагом назад

6.Куми ката (kumi kata) - захваты

Основной захват - рукав-отворот

7. Кузуши (kuzushi) – выведение из равновесия

маэ кузуши	mae kuzushi	вперед
уширо кузуши	ushiro kuzushi	назад
миги кузуши	migi kuzushi	вправо
хидари кузуши	hidari kuzushi	влево
маэ миги кузуши	mae migi kuzushi	вперед-вправо
маэ хидари кузуши	mae hidari kuzushi	вперед-влево
уширо миги кузуши	ushiro migi kuzushi	назад-вправо
уширо хидари кузуши	ushiro hidari kuzushi	назад-влево

8.Укэми (ukemi) - падения

ёко укэми	yoko ukemi	на бок
уширо укэми	ushiro ukemi	на спину
маэ укэми	mae ukemi	на живот
дзэнпо тэнкай укэми	zenpo tenkai ukemi	кувырком

## 5 КЮ. ЖЕЛТЫЙ ПОЯС.

### НАГЭ ВАДЗА (NAGE WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ

дэ аши бараи	de ashi barai	боковая подсечка под выставленную ногу
уки гоши	uki goshi	бросок скручиванием вокруг бедра
о сото гари	o soto gari	отхват
О учи гари	O uchi gari	Зацеп изнутри голенью

## КАТАМЭ ВАДЗА (КАТАМЕ WAZA). ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

хон кэса гатамэ	hon kesa gatame	удержание сбоку
ёко шихо гатамэ	yoko shiho gatame	удержание поперек
ками шихо гатамэ	kami shiho gatame	удержание со стороны головы
кузурэ кэса гатамэ	kuzure kesa gatame	удержание сбоку с захватом из-под руки по плечо

### Тактическая подготовка

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

- сбор информации (наблюдение, опрос);
- оценка обстановки – сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения поединка, коронные приемы, волевые качества);
- цель поединка – победить с конкретным счетом, не дать противнику победить с конкретным счетом.

### Тактика участия в соревнованиях

Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку – разминка, настрой.

### Восстановительные мероприятия

Восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путём: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объёма и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме, в том числе на улице.

### Воспитательная работа:

#### План воспитательной работы на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Наименование мероприятия	Направление воспитательной работы	Категория участников	Сроки проведения
1	День рождения ЦДЮ	Общекультурное и духовно-нравственное Социокультурное	Учащиеся 5-17 лет, родители, педагоги	май
2	Экскурсия по музею Центра детей и юношества «Наш Центр: вчера, сегодня, завтра»	Общекультурное	Учащиеся 5-17 лет	в течение года

### Содержание программы групп НП-2:

#### Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке дзюдоиста. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на татами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих дзюдоистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за

действиями судей, их реакцией за действиями дзюдоистов, просматривать видеоматериал по дзюдо и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

#### **Примерный план теоретической подготовки:**

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1	Личная и общественная гигиена.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви.
2	Техника безопасности на занятиях.	Правила поведения на занятиях, правила безопасного выполнения упражнений и приёмов
3	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом.
4	Зарождение и развитие дзюдо.	История борьбы дзюдо и самбо. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных заданий в группах, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в борьбе дзюдо.

**Общая физическая подготовка (ОФП)** – направлена на развитие основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости. Методы и средства развития физических качеств должны быть адекватны уровню функциональной подготовки каждого ребенка в отдельности, и при этом их применение должно способствовать прогрессивным изменениям в развитии соответствующего физического качества. Данный раздел включает в себя следующие средства:

- общеразвивающие упражнения, в том числе, с отягощениями;
- акробатические упражнения;
- бег, спортивные игры, плавание;
- упражнения на гимнастических снарядах;
- выполнение упражнений с использованием тренажёрных устройств;
- особое место должны занимать в занятиях с юными спортсменами подвижные игры.

**Строевые и порядковые упражнения:** общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

**Ходьба:** обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, скрестным шагом.

**Бег:** на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, воде, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д.

**Прыжки:** в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

**Метания:** теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений ит.д.

**Гимнастические упражнения без предметов:** упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

**Упражнения на гимнастических снарядах:** на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

**Подвижные игры и эстафеты:** с элементами бега, прыжков, ползанья, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

**Спортивные игры:** баскетбол, регби на коленях, футбол, - ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры.

**Специальная физическая подготовка (СФП)** – подразумевает развитие специальных физических качеств и двигательных навыков и умений, необходимых для улучшения владения разнообразным техническим арсеналом дзюдо, позволяющим выполнять тренировочные нагрузки с большим объемом и интенсивностью. Данный раздел включает в себя следующие средства:

- имитационные упражнения, специальные подвижные игры, направленные на отработку отдельных технических действий дзюдо;
- упражнения со специальными мини снарядами и приспособлениями;
- специальные упражнения с партнером.

Данный список может быть расширен в зависимости от творческого подхода к учебному процессу педагога.

**Акробатические упражнения:** кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинация кувырков, кувырки спиной вперед, кувырки через препятствия, перевороты боком.

**Упражнения для укрепления мышц шеи:** наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук на затылке, движение головы вперед и назад, в стороны из упора головы в ковер с помощью и без помощи рук, движения вперед-назад, в стороны.

**Упражнения на борцовском мосту:** вставание на борцовский мост, лежа на спине, из стойки с помощью партнера, накаты вперед-назад на борцовском мосту, забегания на борцовском мосту с помощью и без помощи партнера.

**Упражнения в самостраховке:** перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.

**Имитационные упражнения:** имитация оценочных действий и приемов без партнера, имитация разучиваемых оценочных действий и приемов с партнером с отрывом и без отрыва от ковра.

**Упражнения с партнером:** переноска партнера на спине, приседания стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнера, кувырки вперед и назад захватив ноги партнера, теснение стоя спиной и лицом друг к другу.

**Игры в касания:** смысл игры – кто вперед коснется определенной части тела соперника. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии

качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

### **Основные средства подготовки**

1. Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты, средства подготовки дзюдоистов – применяются те же, что и на спортивно-оздоровительном этапе.

2. Общеподготовительные упражнения оказывают разностороннее воздействие на развитие физических качеств юных дзюдоистов, функциональных возможностей систем организма и слаженность их работы в процессе физической нагрузки.

3. Специально-подготовительные упражнения оказывают воздействие на развитие физических качеств, возможностей функциональных систем организма занимающихся, косвенно определяющих достижения в дзюдо. К этой группе относятся и специально-подготовительные (подводящие) упражнения, помогающие изучению техники и тактики дзюдо.

4. Тренировочные модели соревновательных упражнений, включают технические и тактические действия, необходимые для ведения противоборства в условиях соревнований.

### **Средства психологической подготовки:**

Идеомоторные упражнения – применяются в процессе подготовки дзюдоистов путём многократного мысленного воспроизведения содержания технического действия с концентрацией внимания на его главных моментах.

Эмоциональная самонастройка на предстоящее выполнение двигательного действия – заключается в создании необходимого эмоционального фона или полной мобилизации сил для выполнения нового двигательного действия или результативной попытки при участии в тестах по общей физической подготовке.

Средства воспитания личности (беседа, объяснение, пример и другие).

Индивидуальные средства физической подготовки, выполняемые в домашних условиях (комплекс утренней зарядки, самостоятельно выполняемые задания по развитию физических качеств).

**Техническая подготовка** - подразумевает изучение технического арсенала дзюдо и его применение в соревновательных условиях. В этом разделе можно выделить следующие подразделы:

- а) обучение техническим действиям;
- б) совершенствование изученных действий и оттачивание индивидуальной техники;
- в) изучение и совершенствование навыков вариативности технических действий в связках и комбинациях;
- г) совершенствование учебно-тренировочных поединков.

## **5 КЮ. ЖЕЛТЫЙ ПОЯС.**

### **НАГЭ ВАДЗА (NAGE WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ**

дэ аши бараи	de ashi barai	боковая подсечка под выставленную ногу
хидза гурума	hiza guruma	подсечка в колено под отставленную ногу
уки гоши	uki goshi	бросок скручиванием вокруг бедра
о сото гари	o soto gari	отхват

Изучение техники самбо:

Бросок захватом за одну ногу, бросок захватом за две ноги.



## КАТАМЭ ВАДЗА (КАТАМЕ WAZA). ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

хон кэса гатамэ	hon kesa gatame	удержание сбоку
ёко шихо гатамэ	yoko shiho gatame	удержание поперек
ками шихо гатамэ	kami shiho gatame	удержание со стороны головы
кузурэ кэса гатамэ	kuzure kesa gatame	удержание сбоку с захватом из-под руки

**Изучение техники: болевой приём - Ущепление ахилесова сухожилия.**

**Тактическая подготовка.**

**Тактика ведения поединка**

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

сбор информации (наблюдение, опрос);

оценка обстановки – сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения поединка, коронные приемы, волевые качества);

цель поединка – победить с конкретным счетом, не дать противнику победить с конкретным счетом.

**Тактика участия в соревнованиях**

Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков.

Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку – разминка, настрой.

**Восстановительные мероприятия**

Восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путём: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объёма и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме, в том числе на улице.

**Воспитательная работа:**

### План воспитательной работы на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Наименование мероприятия	Направление воспитательной работы	Категория участников	Сроки проведения
1	День рождения ЦДЮ	Общекультурное и духовно-нравственное Социокультурное	Учащиеся 5-17 лет, родители, педагоги	май
2	Шоу «Сладкая парочка»	Общекультурное, Социокультурное	Учащиеся 12-17 лет	февраль
3	Экскурсия по музею Центра детей и юношества «Наш Центр: вчера, сегодня, завтра»	Общекультурное	Учащиеся 5-17 лет	в течение года

**Содержание программы групп НП-3:**

**Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке дзюдоиста и самбиста. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на татами как свои, так и соперника, не механически выполнять

указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих спортсмены необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действиями спортсменов, просматривать видеоматериал и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

#### **Примерный план теоретической подготовки:**

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1	Личная и общественная гигиена.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви.
2	Техника безопасности на занятиях.	Правила поведения на занятиях, правила безопасного выполнения упражнений и приёмов
3	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом.
4	Зарождение и развитие дзюдо.	История борьбы дзюдо и самбо. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных заданий в группах, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в борьбе дзюдо и самбо.

**Общая физическая подготовка (ОФП)** – направлена на развитие основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости. Методы и средства развития физических качеств должны быть адекватны уровню функциональной подготовки каждого ребенка в отдельности, и при этом их применение должно способствовать прогрессивным изменениям в развитии соответствующего физического качества. Данный раздел включает в себя следующие средства:

- общеразвивающие упражнения, в том числе, с отягощениями;
- акробатические упражнения;
- бег, спортивные игры, плавание;
- упражнения на гимнастических снарядах;
- выполнение упражнений с использованием тренажёрных устройств;
- особое место должны занимать в занятиях с юными спортсменами подвижные игры.

**Строевые и порядковые упражнения:** общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

**Ходьба:** обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, скрестным шагом.

**Бег:** на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, воде, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д.

**Прыжки:** в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

**Метания:** теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений ит.д.

**Гимнастические упражнения без предметов:** упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

**Упражнения на гимнастических снарядах:** на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

**Подвижные игры и эстафеты:** с элементами бега, прыжков, ползанья, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

**Спортивные игры:** баскетбол, регби на коленях, футбол,- ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры.

**Специальная физическая подготовка (СФП)** – подразумевает развитие специальных физических качеств и двигательных навыков и умений, необходимых для улучшения владения разнообразным техническим арсеналом дзюдо и самбо, позволяющим выполнять тренировочные нагрузки с большим объемом и интенсивностью. Данный раздел включает в себя следующие средства:

- имитационные упражнения, специальные подвижные игры, направленные на отработку отдельных технических действий дзюдо и самбо;
- упражнения со специальными мини снарядами и приспособлениями;
- специальные упражнения с партнером.

Данный список может быть расширен в зависимости от творческого подхода к учебному процессу педагога.

**Акробатические упражнения:** кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинация кувырков, кувырки спиной вперед, кувырки через препятствия, перевороты боком.

**Упражнения для укрепления мышц шеи:** наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук на затылке, движение головы вперед и назад, в стороны из упора головы в ковер с помощью и без помощи рук, движения вперед-назад, в стороны.

**Упражнения на борцовском мосту:** вставание на борцовский мост, лежа на спине, из стойки с помощью партнера, накаты вперед-назад на борцовском мосту, забегания на борцовском мосту с помощью и без помощи партнера.

**Упражнения в самостраховке:** перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.

**Имитационные упражнения:** имитация оценочных действий и приемов без партнера, имитация разучиваемых оценочных действий и приемов с партнером с отрывом и без отрыва от ковра.

**Упражнения с партнером:** переноска партнера на спине, приседания стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнера, кувырки вперед и назад захватив ноги партнера, теснение стоя спиной и лицом друг к другу.

#### **Основные средства подготовки**

1. Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты, средства подготовки дзюдоистов – применяются те же, что и на спортивно-оздоровительном этапе.

2. Общеподготовительные упражнения оказывают разностороннее воздействие на развитие физических качеств юных дзюдоистов, функциональных возможностей систем организма и слаженность их работы в процессе физической нагрузки.

3. Специально-подготовительные упражнения оказывают воздействие на развитие физических качеств, возможностей функциональных систем организма занимающихся, косвенно определяющих достижения в дзюдо. К этой группе относятся и специально-подготовительные (подводящие) упражнения, помогающие изучению техники и тактики дзюдо.

4. Тренировочные модели соревновательных упражнений, включают технические и тактические действия, необходимые для ведения противоборства в условиях соревнований.

#### **Средства психологической подготовки:**

Идеомоторные упражнения – применяются в процессе подготовки дзюдоистов путём многократного мысленного воспроизведения содержания технического действия с концентрацией внимания на его главных моментах.

Эмоциональная самонастройка на предстоящее выполнение двигательного действия – заключается в создании необходимого эмоционального фона или полной мобилизации сил для выполнения нового двигательного действия или результативной попытки при участии в тестах по общей физической подготовке.

Средства воспитания личности (беседа, объяснение, пример и другие).

Индивидуальные средства физической подготовки, выполняемые в домашних условиях (комплекс утренней зарядки, самостоятельно выполняемые задания по развитию физических качеств).

**Техническая подготовка** - подразумевает изучение технического арсенала дзюдо и его применение в соревновательных условиях. В этом разделе можно выделить следующие подразделы:

- а) обучение техническим действиям;
- б) совершенствование изученных действий и оттачивание индивидуальной техники;
- в) изучение и совершенствование навыков вариативности технических действий в связках и комбинациях;
- г) совершенствование учебно-тренировочных поединков.

#### **Техническая подготовка**

#### **4 КЮ. ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС.**

#### **НАГЭ ВАДЗА (NAGE WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ**

Окури аши бараи	Okuri shi barai	боковая подсечка в темп шагов
Ко учи гари	ko uchi gari	подсечка по пятку изнутри
Ко сото гари	Ko soto gari	посечка по пятку снаружи
Цури коми о гоши	Tsuri komio goshi	бросок через бедро с захватом рукава и отворота
Иппон сэой наге	Ippon seoi nage	бросок через спину
таи отоши	tai otoshi	передняя подножка
Сэой наге	Seoi nage	бросок через спину

**Изучение техники самбо: бросок через плечо с колен, бросок через голову с подсадом голенью, боковой переворот.**

**КАТАМЭ ВАДЗА (КАТАМЕ WAZA). ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ**

макура кэса гатамэ	makura kesa gatame	удержание сбоку с захватом своей ноги
уширо кэса гатамэ	ushiro kesa gatame	обратное удержание сбоку
ката гатамэ	kata gatame	Удержание плечом с захватом головы и руки
татэ шихо гатамэ	tate shiho gatame	удержание верхом

**Ознакомление с техникой 3 КЮ. ЗЕЛЕНЬЙ ПОЯС.****НАГЭ-ВАДЗА (NAGE WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ**

томое нагэ	Tomoe nage	Бросок через голову с упором стопой в живот
Тани отоши	Tani otoshi	посадка
Учи мата	Uchi mata	Подхват изнутри под одну ногу
хараи гоши	harai goshi	подхват бедром под две ноги
сото макикоми	soto makikomi	бросок через спину захватом руки под плечо

**КАТАМЭ-ВАДЗА (КАТАМЕ WAZA). ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ**

кузурэ кэса гатамэ	kuzure kesa gatame	удержание сбоку с захватом из-под руки
макура кэса гатамэ	makura kesa gatame	удержание сбоку с захватом своей ноги
уширо кэса гатамэ	ushiro kesa gatame	обратное удержание сбоку
кузурэ ёко шихо гатамэ	kuzure yoko shiho gatame	удержание поперек с захватом руки
кузурэ ками шихо гатамэ	kuzure kami shiho gatame	удержание со стороны головы с захватом руки
кузурэ татэ шихо гатамэ	kuzure tate shiho gatame	удержание верхом с захватом руки

**Ознакомление с техникой САМБО:** Изучение и отработка удержаний и уходов с них. Способы переворота соперника на удержание. Болевые приемы на руки и ноги. Как правильно сдаваться во время болевых приемов. Болевой прием «рычаг локтя» из разных исходных положений, «узел локтя» из разных исходных положений, рычаг плеча, ущемление бицепса. Ущемление ахилового сухожилия, ущемление икроножной мышцы, растяжка ног. Отработка приемов без сопротивления и во время схваток в партере с полусопротивлением и полным сопротивлением. Переходы на болевые приемы после проведения удержания.

**Тактическая подготовка:**

**Тактика проведения технико-тактических действий: однонаправленные комбинации, разнонаправленные комбинации.**

**Тактика ведения поединка**

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

- сбор информации (наблюдение, опрос);
- оценка обстановки – сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения поединка, коронные приемы, волевые качества);
- цель поединка – победить с конкретным счетом, не дать противнику победить с конкретным счетом.

**Тактика участия в соревнованиях**

Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков.

Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку – разминка, настрой.

**Воспитательная работа:**

**План воспитательной работы  
на 2023-2024 учебный год**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование мероприятия</b>	<b>Направление воспитательной работы</b>	<b>Категория участников</b>	<b>Сроки проведения</b>
1	День рождения ЦДЮ	Общекультурное и духовно-нравственное Социокультурное	Учащиеся 5-17 лет, родители, педагоги	май
2	Шоу «Сладкая парочка»	Общекультурное, Социокультурное	Учащиеся 12-17 лет	февраль
3	Экскурсия по музею Центра детей и юношества «Наш Центр: вчера, сегодня, завтра»	Общекультурное	Учащиеся 5-17 лет	в течение года

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарно-учебные графики

#### 2.1.1. Календарный учебный график 1-го года обучения (НП-1)

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы									Всего часов
		Сентябрь/ часы	Октябрь/ часы	Ноябрь/ часы	Декабрь/ часы	Январь/ часы	Февраль/ часы	Март/ часы	Апрель/ часы	Май/ часы	
1	Техническая подготовка	8	8	8	8	7	7	7	6	6	<b>65</b>
2	Тактическая подготовка	1	1	1	1	-	1	1	1	1	<b>8</b>
3	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	6	6	6	<b>48</b>
4	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	5	5	5	5	6	<b>50</b>
5	Теоретическая подготовка			2	2	2					<b>6</b>
6	Соревновательная подготовка	2	2	2	2	2	2	2	4	-	<b>18</b>
7	Зачетные требования	1						1		1	<b>3</b>
8	Врачебно-педагогический контроль, медосмотр		2				2				<b>4</b>
9	Воспитательные мероприятия	2	2	2	2		2	2	2		<b>14</b>
<b>Всего часов</b>		<b>25</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>21</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>20</b>	<b>216</b>
Формы контроля (промежуточная и итоговая аттестация)		Медицинский контроль	Тест нормативы, Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Медицинский контроль, Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Тест нормативы, Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	

### 2.1.2. Календарный учебный график 2-го года обучения (НП-2)

№ п\п	Виды подготовки	Месяцы									Всего часов
		Сентябрь/ часы	Октябрь/ часы	Ноябрь/ часы	Декабрь/ часы	Январь/ часы	Февраль/ часы	Март/ часы	Апрель/ часы	Май/ часы	
1	Техническая подготовка	8	8	6	6	4	4	6	4	4	<b>50</b>
2	Тактическая подготовка	1		4	4		4	6	3		<b>22</b>
3	Специальная физическая подготовка	5	3	3	3	4	5	3	2	2	<b>30</b>
4	Общая физическая подготовка	6	6	8	6	6	6	6	6	10	<b>60</b>
5	Теоретическая подготовка	1	2			2			3		<b>8</b>
6	Соревновательная подготовка	2	2	3	2	2	2	2	5		<b>20</b>
7	Зачетные требования	1	1							2	<b>4</b>
8	Врачебно-педагогический контроль, медосмотр	1	1						1		<b>3</b>
9	Судейская практика			1	1						<b>2</b>
10	Восстановительные мероприятия			1	1				1		<b>3</b>
11	Воспитательные мероприятия	1	3		3		3	3	1		<b>14</b>
<b>Всего часов</b>		<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>18</b>	<b>216</b>
Формы контроля (промежуточная и итоговая аттестация)		Медицинский контроль	Тест нормативы, Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Медицинский контроль, Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Тест нормативы, Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	



### 2.1.3. Календарный учебный график 3-го года обучения (НП-3)

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы									Всего часов
		Сентябрь/ часы	Октябрь/ часы	Ноябрь/ часы	Декабрь/ часы	Январь/ часы	Февраль/ часы	Март/ часы	Апрель/ часы	Май/ часы	
1	Основы техники	12	16	16	16	5	12	13	11	11	<b>112</b>
2	Основы тактики	4	4	2	4	2	4	7	9	8	<b>44</b>
3	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	6	4	4	6	2	<b>38</b>
4	Общая физическая подготовка	8	12	12	6	6	8	6	8	8	<b>74</b>
5	Судейская практика		1	1	1		1				<b>4</b>
6	Соревновательная подготовка	4	2	2			5	5	1	1	<b>20</b>
7	Зачетные требования	3								3	<b>6</b>
8	Врачебно-педагогический контроль(медосмотр)	2						2			<b>4</b>
9	Воспитательные мероприятия	2		2	2	2	2	2		2	<b>14</b>
10	Теоретическая подготовка				3				4	1	<b>8</b>
<b>Всего часов</b>		<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>36</b>	<b>21</b>	<b>36</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>36</b>	<b>324</b>
Формы контроля (промежуточная и итоговая аттестация) соревнования из календаря, аттестация, тест-нормативы, медицинский контроль		Тест-норматив	Тест нормативы, Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Тест нормативы, Участие в соревнованиях	Итоговый тест-норматив Медицинский контроль Участие в соревнованиях	

## 2.2. Оценочные материалы

### Основные показатели для контроля развития физических качеств.

Контроль развития физических качеств проводится 3 раза в год, с целью определения динамики роста личностных результатов по определенным критериям и отслеживания динамики результативности реализации программы, с последующей педагогической коррекцией, в случае необходимости. Для оценки уровня физической подготовки учащихся используются следующие упражнения:

- 1 Бег 60 метров - для проверки скоростных качеств.
- 2 Бег 500 метров - для проверки выносливости.
- 3 Сгибание и разгибание руки в упоре лежа на полу - для проверки силовых качеств.
- 4 Подъем туловища, лежа на спине за 11 секунд и прыжок в длину с места - для проверки скоростно-силовых качеств.

### Врачебный контроль/медосмотр

Всем обучающимся, для занятий дзюдо нужно получить медицинский допуск. Данная образовательная программа включает соревновательную подготовку, для этого необходимо получить специальный допуск физкультурного диспансера, который получают два раза в год.

### Основные показатели для контроля развития физических качеств 1 года обучения (1-ый модуль)

Качество	Тест	Удовл.	Хорошо	Отлично
Быстрота	Бег 30 м. (сек.)	6,0	5,8	5,6
Ловкость	Челночный бег (сек.)	8,5	8,3	8,1
Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	2	4	6
Выносливость	Сгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	10	20	30
Быстрота	Сгибание туловища лёжа на спине за 20 сек. (кол-во раз)	13	15	17

### Основные показатели для контроля развития физических качеств 2-3 года обучения (2 и 3-ой модуль)

Качество	Тест	Удовл.	Хорошо	Отлично
Быстрота	Бег 30 м. (сек.)	6,0	5,8	5,6
Ловкость	Челночный бег (сек.)	8,5	8,3	8,1
Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	2	4	6
Выносливость	Сгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	10	20	30
Быстрота	Сгибание туловища лёжа на спине за 20 сек. (кол-во раз)	13	15	17

### Нормативные показатели предметной подготовки учащихся

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)																	
	Мальчики									Девочки								
	Год обучения																	
	1			2			3			1			2			3		
	Оценки																	
Бег 60 м (сек)	1,8	2.1	2.5	1.6	1.9	2.3	1.5	1.8	2.2	2,2	2.5	3	2	2.3	2.7	1.9	2.2	2.5
Бег на 500 (сек)	25	30	35	15	20	25	10	15	20	45	50	55	35	40	45	25	30	35
Подтягивание из виса на перекладине (раз)							0											
Подтягивание из виса на низкой перекладине (раз)													0			2	0	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	0			0	4		0	0	0							0		
Подъем туловища лежа на спине за 11 с (раз)	0			1	0		1	0					0			1		
Прыжок в длину с места (см)	45	40	35	75	65	55	00	90	80	40	30	20	65	55	45	90	80	70

Оцениваются уровни освоения теоретических знаний и практических умений по трехбалльной шкале: 1 балл - низкий уровень, 2 балла – средний уровень, 3 балла – высокий уровень.

#### Общий анализ результатов учащихся по мониторингу

Физический		Технический		Личностный		Теоретический	
баллы	уровень	баллы	уровень	баллы	уровень	баллы	уровень
18	Высокий	9	Высокий	24	Высокий	6	Высокий
12	Средний	6	Средний	16	Средний	4	Средний
6	Низкий	3	Низкий	8	Низкий	2	Низкий

Воспитание спортсмена во многом зависит от культуры проведения тренировочных занятий, которая заключается в их четкой организации, деловитости, требовательности педагога к занимающимся, в создании необходимых условий. Результаты воспитательной работы отслеживаются в ходе учебных занятий (открытые занятия, еженедельные тренировки), соревновательных мероприятий, а также во время выездов загородные лагеря. Основными методами отслеживания результатов воспитательной работы являются беседа, опрос, наблюдение.

Результат обучения с применением дистанционных технологий может быть проанализирован в видео формате. Учащийся присылает педагогу запись в формате видео с выполненными заданиями. Запись с выполненным заданием может присылаться как ежедневно, так и еженедельно, как отчет о проведенной работе и усвоенном материале.

На период обучения с применением дистанционных технологий показателями результативности будут следующие критерии: фактическое выполнение заданий, техника выполнения (правильность) и регулярность выполнения заданий.

### 2.3. Методическое обеспечение

Особенности обучения на данном этапе подготовки, с одной стороны, заключаются в учёте сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. С другой стороны, должна оказываться направленность эстетической, волевой сферы обучающихся. На данном этапе подготовки следует формировать спортивный коллектив и изучать индивидуальные особенности занимающихся для определения их спортивной одарённости. Не следует считать более сильных в физическом плане детей более перспективными, чем другие. Необходимо выделять и поощрять более целеустремлённых и трудолюбивых.

Данная подготовка имеет немаловажное значение в обучении дзюдоистов. Главная задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на татами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания педагога, а творчески подходить к ним. Необходимо посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия дзюдоистов и самбистов, просматривать фильмы по дзюдо и самбо, и спортивные репортажи с последующим анализом действий спортсменов.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, тактико-технической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

В группах учебный и теоретический материал распространяется на весь период обучения. Темы бесед в зависимости от возраста должны стать история физической культуры, история борьбы дзюдо и самбо, успехи российских борцов в международных соревнованиях, успехи спортсменов спортивного клуба «Ареналь», гигиенические знания (весовой режим, сгонка веса, питание, закаливание, водно-солевой режим и обмен, самочувствие в условиях тренировки и соревнований) Изучение терминологии.

#### **Основные методы подготовки:**

- Методы физической подготовки: игровой, соревновательный, повторный, равномерный, круговой, переменный (нагрузка выполняется слитно, но изменяются её параметры – темп, ритм, амплитуда).

- Методы обучения: целостно-конструктивный, расчленено-конструктивный, методы прочувствования движений (основаны на восприятии сигналов от работающих мышц, отдельных частей тела, т.е. на мышечных ощущениях).

- Методы направленного прочувствования успешно реализуются, если упражнение выполняется в замедленном темпе, с неопредельными усилиями и скоростью. Это может быть помощь, оказываемая тренером по направлению усилия спортсмена.

- Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, пример, наказание.

Метод убеждения – особое место занимают краткие, яркие и занимательные беседы, объяснения, рассказы о нравственном поведении. Наибольший эффект дают индивидуальные беседы, убеждение на собственном опыте, использование литературных произведений, притч, сказок и т.д.

Через метод упражнений происходит формирование опыта поведения, организация воспитательной деятельности педагога дополнительного образования.

Пример, как метод педагогического воздействия основывается на стремлении обучающего подражать человеку-педагогу, которого с ним связывает интересное дело, который является для него авторитетным помощником. Общаясь с людьми, наблюдая и анализируя живые образцы высокой нравственности, патриотизма, трудолюбия, мастерства, верности долгу и т.д., ребенок глубже и нагляднее осмысливает сущность и содержание социально-нравственных отношений.

Метод поощрения – это стимул самоутверждения, осознание, фиксация собственного успеха.

Метод наказания – это крайне редкая мера, но и он необходим. Он применяется, когда в результате безнравственных поступков или нарушения правил поведения возникает угроза жизни ребенка и окружающих его людей.

**Теоретическая подготовка** – направлена на приобретение теоретических специальных знаний, необходимых для успешной деятельности на занятиях дзюдо, знаний техники безопасности на занятии и оказание первой помощи при неожиданных обстоятельствах, а также правил поведения в повседневной жизни. Теоретическая подготовка спортсменов может осуществляться с использованием современных мультимедийных средств, а также в ходе практических занятий, самостоятельно по заданию педагога.

Каждый этап спортивной подготовки – это несколько лет тренировок, т.е. он состоит из нескольких макроциклов. Макроциклы делятся на периоды, периоды – на этапы и мезоциклы. Мезоциклы состоят из микроциклов продолжительностью в 5-10 дней, чаще всего недельных микроциклов. Микроцикл – основной конструктивный элемент в построении и планировании процесса спортивной подготовки.

Одним из важных вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам и этапам годового цикла, а также дальнейшая детализация по недельным циклам как основным структурным блокам планирования.

Тренировка планируется по дням на основе недельного (или с другим числом дней) цикла. Цикловое планирование позволяет выполнять большую тренировочную работу и в то же время иметь достаточный отдых, причем не столько за счет свободных дней, сколько за счет целесообразного чередования и сочетания различных тренировочных средств. Соединяясь, микроциклы образуют этапы и периоды круглогодичной и многолетней тренировки. Есть все основания считать микроцикл основным конструктивным элементом в построении и планировании процесса спортивной тренировки.

В тренировочном цикле чередуются занятия с разными средствами, методами и нагрузками в зависимости от поставленных задач. В связи с этим, очень важно так построить микроцикл, чтобы повысить эффективность тренировки за счет правильного распределения в цикле разных занятий. Так, для совершенствования техники далеко не безразлично, что выполнялось в тренировочном занятии накануне. Если занятие было посвящено развитию выносливости или совершенствованию техники при максимальных нагрузках, то на следующий день и в течение нескольких дней следует работать над улучшением техники при небольших нагрузках, что даст положительные результаты.

Среди разных упражнений и тренировочных нагрузок, включаемых в занятие, надо выделять главные, которые определили бы его преимущественную направленность: на воспитание какого-либо двигательного качества, овладение техникой или тактикой, поддержание тренированности или активный отдых и т.п.

Преимущественная направленность в тренировочных занятиях зависит от основной задачи, не исключая возможности решения других побочных задач в данном занятии. Внимание ребенка, его возможности необходимо сосредоточить на главном направлении, что запланировано в данном занятии. Даже при интегральном методе направленность сознания спортсмена не должна расплываться. Для установления оптимального взаимодействия планируемых нагрузок в смежных по дням занятиях необходимо соблюдать принципиальную последовательность в связи с преимущественной направленностью, например:

1. Изучение и совершенствование техники при малых и средних усилиях.
2. Совершенствование техники при больших и максимальных усилиях.
3. Развитие быстроты в кратковременной работе.
4. Развитие быстроты в продолжительной работе.
5. Развитие силы при усилиях 60-80% от максимального уровня.
6. Развитие силы при усилиях 90-100% от максимального уровня.
7. Развитие силовой выносливости в работе малой и средней интенсивности.
8. Развитие силовой выносливости в работе большой и максимальной интенсивности.
9. Развитие выносливости в работе максимальной мощности и близкой к ней.
10. Развитие выносливости в работе большой мощности.
11. Развитие выносливости в работе умеренной мощности.

В ряде случаев для усиления эффекта обучения или развития двигательных качеств занятие с одной преимущественной направленностью может повторяться 2-3 дня подряд. Особенно в этом есть необходимость при овладении техникой и развитии быстроты.

Упражнения, направленные на развитие того или иного качества или совершенствование техники, нуждаются в разной частоте повторений по дням. Так, воспитание гибкости, общей выносливости, а также силы мелких мышечных групп осуществляется эффективнее при ежедневной тренировке; в то же время сила более крупных мышц лучше нарастает при тренировке через день; режим воспитания специальной выносливости при высокой нагрузке - 3 занятия, равномерно расположенных в неделю; общая физическая подготовленность, в том числе и общая выносливость, поддерживается на достигнутом уровне двумя занятиями в неделю; двух занятий достаточно также для поддержания достигнутой гибкости, силы и быстроты.

Оптимальная повторность по дням может измениться в зависимости от условий выполнения упражнения. То же развитие гибкости, но с отягощениями, уже нецелесообразно планировать ежедневно, лучше через день. Также и прыжковые упражнения, столь полезные при ежедневной тренировке без отягощений, можно делать лишь 3 раза в неделю, если положить штангу на плечи. Упражнения «на быстроту» нельзя выполнять подряд 3-4 дня. Более эффективно делать это через день.

Для правильного сочетания работы и отдыха в тренировочном микроцикле чередуются предельные нагрузки в одних занятиях с работой, поддерживающей уровень тренированности - в других, и активном отдыхе - в третьих. Предельные нагрузки обычно включаются 1-2 раза в неделю, нагрузка, поддерживающая тренированность - два раза, а для активного отдыха большей частью достаточно одного раза в неделю.

Установленный тренировочный цикл повторяется столько раз, сколько потребуется для решения задач подготовки на данном этапе (обычно 1,5-2 месяца в подготовительном периоде и 1-1,5 месяца в соревновательном). В повторяемых циклах направленность занятий и упражнений сохраняются, но средства и методы разнообразятся, а объем и интенсивность работы изменяются. Могут меняться и условия, в которых проводится тренировка. После того как задачи для данного этапа тренировки решены и возможности микроцикла в значительной мере исчерпаны, переходят на новый цикл. Он может иметь другое число дней или оставаться прежним, главное - в его содержании, направленном на решение новых задач, на дальнейшее повышение подготовленности спортсменов. Фактически недельный цикл может сохраняться в течение года, но в связи с периодом и этапом тренировки, изменением подготовленности спортсмена и многими другими условиями преимущественная направленность, средства, методы и нагрузки в занятиях должны соответственно изменяться.

Во время 1-го и 2-го года обучения тренировочного этапа план подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей организма спортсмена. Расширяется набор средств с элементами специальной физической подготовки, происходит дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные спортсмены должны пройти тестирование-контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

#### **Формы обучения с применением дистанционных технологий:**

Чат-занятия. Все обучающиеся имеют одновременный доступ к чату. Таким образом, обучаемый и обучающий, находясь в разных точках, могут общаться как в реальности: педагог может вести урок для неограниченного числа учеников, задавать вопросы, отвечать на вопросы, дискутировать.

Электронная рассылка. Данная форма позволяет рассылать методические материалы, необходимые для обучения (видео -аудио- занятия).

Консультации. При дистанционном обучении, предполагающем увеличение объема самостоятельной работы для детей и родителей, возрастает необходимость организации постоянной поддержки учебного процесса со стороны педагога. Оперативная обратная связь

может быть заложена как в текст учебного материала, так и в возможности оперативного обращения к преподавателю или консультанту в процессе изучения.

Для реализации этих форм педагогом создаются и подбираются различные образовательные ресурсы: печатные, аудио- и видеоматериалы, а также учебные пособия, доставляемые по телекоммуникационным сетям, через телефон, голосовую почту, электронную почту, систему Скайп.



## **2.5. Кадровое обеспечение**

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим соответствующую квалификацию.

## 2.5. Материально-техническое обеспечение

Для эффективной реализации образовательной программы необходим спортивный зал для единоборств с профессиональным покрытием (татами), необходимо чтобы зал был оборудован турниками, шведскими стенками. Зал должен отвечать и соответствовать санитарно-гигиеническим нормам. Необходимо наличие специализированного спортивного инвентаря: гимнастические стенки, тренажёры, мячи набивные, борцовские манекены, мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные, гантели, кимоно для каждого занимающегося, эспандеры. Для спортсменов так же необходимы светлые, просторные раздевалки и душевые кабины, также необходим оборудованный тренажерный зал.

При использовании дистанционных образовательных технологий обязательно необходимо наличие технического устройства (компьютера, планшета, смартфона и др.) с комплектом программного обеспечения, интернет-браузера и подключения к сети Интернет. Для работы с использованием аудио- и видеоканалов необходимо наличие микрофона, динамиков (наушников), веб-камеры.

№	Наименование	Единица измерения	Количество
<b>Основное оборудование и инвентарь</b>			
1	Татами (14*14)	штук	1
<b>Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения</b>			
1	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
2	Гири спортивные 16,24 и 32 кг.	комплект	2
3	Зеркало 2*3 м	штук	2
4	Канат для перетягивания	штук	1
5	Канат для лазанья	штук	3
6	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	штук	15
7	Мат гимнастический (паралоновые)	комплект	2+2
8	Медицинболы (от 1 до 5 кг)		7
9	Мячи:		
9.1	баскетбольный	штук	2
9.2	футбольный	штук	2
10	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
11	Перекладина гимнастическая	штук	1
12	Стенка гимнастическая	штук	6
13	Скамейка гимнастическая	штук	3
14	Тренажер кистевой фрикционный	штук	4
15	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1

16	Штанга тяжелоатлетическая с набором «блинов» разного веса	штук	1
<b>Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства</b>			
1	Весы до 150 кг.	штук	1
2	Доска информационная	штук	1
3	Секундомер двухстрелочный или электронный	штук	4
4	Табло информационное световое электронное	комплект	2
5	Стол + стулья		2 + 6
<b>Технические средства ухода за местами занятий</b>			
1	Пылесос бытовой	штук	2
2	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1

### 3. Список информационных источников

#### Нормативно-правовая база:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями.
2. Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ о внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся».
3. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ № 652н от 22 сентября 2021 г. «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 18.09.2017 г., регистрационный № 48226) «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02 ноября 2021 г. № 27 «О внесении изменения в пункт 3 постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».
8. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 21.03.2022 г. № 9 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-2019)", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
10. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
11. Положение об организации и осуществлении образовательного процесса в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», утвержденное приказом № 17-01/ 117 от 01.03.2023.
12. Положение о дополнительной общеобразовательной программе и порядке её утверждения в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», утверждено приказом № 17-01/ 117 от 01.03.2023.
13. Положение о форме, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и аттестации обучающихся ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», утвержденное приказом № 17-01/ 117 от 01.03.2023.
14. Положение о порядке обучения по индивидуальному учебному плану в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», утвержденное приказом № 17-01/ 117 от 01.03.2023.

15. Положение о реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий и электронных средств обучения в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», утвержденное приказом № 17-01/ 117 от 01.03.2023.

16. Положение о порядке посещения учащимися мероприятий, проводимых в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества» и не предусмотренных учебным планом, утвержденное приказом № 17-01/ 117 от 01.03.2023.

17. Методические рекомендации по разработке дополнительной общеобразовательной программы в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», утвержденные приказом № 17-01/ 117 от 01.03.2023.

#### **Список литературы:**

1. Безрукова, В.С. Педагогика [Текст] / В.С. Безрукова. – Екатеринбург.: изд-во «Деловая книга», 1996.
2. Бойко, В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека [Текст] / В.В. Бойко. – М.: ФиС, 1987.
3. Булкин, В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта [Текст] / В.А. Булкин: учебное пособие – СПб.: СПбГАФК, 1996.
4. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст] / Ю.В. Верхошанский. – М.: ФиС, 1988.
5. Годик, М.А. Совершенствование силовых качеств [Текст] / М.А. Годик // Современная система спортивной тренировки. – М.: «СААМ», 1995.
6. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок [Текст] / М.А. Годик. – М.: ФиС, 1980.
7. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. Методические основы развития физических качеств [Текст] / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов ; под общей ред. А.В. Карасева.. – М.: Лептос, 1994.
8. Игуменов, В.М. Спортивная борьба [Текст] / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. – М.: Просвещение, 1993.
9. Каплин, В.М. Оценка уровня специальной и общей физической подготовленности дзюдоистов-юниоров [Текст] / В.Н. Каплин, А.В. Еганов, О.А. Сиротин: Метод. рекомендации. – М.: Госкомспорт, 1999.
10. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов [Текст] / Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999.
11. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать [Текст] / Н.Г. Озолин. - М.: ООО «Издательство АСТ», 2003.
12. Родионов, А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат [Текст] / А.В. Родионов. – М.: ФиС, 1983.
13. Сироткин, О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов [Текст] / О.А. Сироткин. – Челябинск, 1996
14. Станков, А.Г. Индивидуализация подготовки борцов [Текст] / А.Г. Станков – М.: ФиС, 1995.
15. Туманян, Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учеб. пособие / Г.С. Туманян. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 592 с.
16. Турин, Л.Б. Самбо: Учебно-наглядное пособие; М.: Физкультура и спорт, 1978. - 659
17. с. Харлампиев, А. Борьба самбо; М.: Физкультура и спорт, 1997. - 308 с.
18. Чумаков, Е.М. 100 уроков борьбы самбо / Е.М. Чумаков. - М.: ЁЁ Медиа, 2017. - 990 с.