

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

ПРИНЯТА

Педагогическим советом  
Протокол №2  
19.05.2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом ГОАУ ДО ЯО  
«Центр детей и юношества  
Ярославии»

Приказ № 17-01/303 от 20.05.2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
**для спортивно-оздоровительных групп по дзюдо**

Физкультурно-спортивная направленность

Уровень программы – базовый

Срок реализации: 1 год

Возраст детей: 5-7 лет, 72 часа

**Автор-составитель программы:**

Вдовин Алексей Анатольевич,

педагог дополнительного образования

г. Ярославль, 2026 год

## Оглавление

<b>1.</b>	<b>Комплекс основных характеристик программы</b>	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Учебно-тематический план	4
1.3.	Содержание программы	5
<b>2.</b>	<b>Комплекс организационно-педагогических условий</b>	
2.1.	Календарно-учебный график	8
2.2.	Оценочные материалы	8
2.3.	Методическое обеспечение	9
2.4.	Материально-техническое обеспечение	9
2.5.	Кадровое обеспечение	9
<b>3.</b>	<b>Список информационных источников</b>	9
<b>4.</b>	<b>Приложение</b>	
1.	Примерный календарный учебный график на 2025-2026 учебный год	11

# 1. Комплекс основных характеристик программ

## 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.

Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии дзюдо.

Дополнительная образовательная общеобразовательная общеразвивающая программа для спортивно-оздоровительных групп по дзюдо разработана с учетом нормативно-правовой базы и локальных актов ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества Ярославии» (смотри раздел «Список информационных источников»). Программа реализуется в спортивном клубе «Ареналь» на внебюджетной основе, относится к физкультурно-спортивной направленности, является базовой.

Программа направлена на формирование и развитие личности обучающихся, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств средствами дзюдо.

### **Актуальность:**

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

- созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
- удовлетворению индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях дзюдо;
- формированию и развитию способностей, выявлению, развитию и поддержке талантливых обучающихся;
- формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья, формированию волевых качеств личности, приобщению детей к спорту.

Необходимость создания данной программы обусловлена высоким спросом со стороны родителей, стремящихся к разностороннему раннему развитию детей.

**Цель программы** – физическое развитие и формирование здорового образа жизни, подготовка для занятий в спортивных группах детей 5-7 лет через занятия дзюдо.

### **Задачи:**

- обучить комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- укреплять здоровье через закаливание организма;
- совершенствовать технику и тактику дзюдо;
- формировать знания об истории развития дзюдо;
- приобретать соревновательный опыт путём участия в соревнованиях ежемесячно;
- осваивать допустимые тренировочные и соревновательные нагрузки;
- достигать спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований учебной программы;
- формировать устойчивый интерес к занятиям дзюдо.

### **Планируемые результаты обучения**

- развитие физических качеств;
- владение знаниями об укреплении здоровья, улучшении физического развития;
- владение теоретическими знаниями данного этапа;
- сформированность понятий физического и психического здоровья;
- владение начальными навыками самостоятельных тренировок.

Программа направлена на обучение детей 5-7 лет. Дошкольный возраст – важный периоды физического развития, формирования двигательной функции и становления личности. В этом возрасте необходимо своевременно и эффективно стимулировать нормальное протекание естественного процесса физического развития, повышать сопротивляемость организма неблагоприятным внешним воздействиям, а также формировать осознанную потребность в двигательной активности. Всестороннее развитие в значительной степени зависит от двигательной активности, которая служит источником не только познания окружающего мира, но психического и физического развития маленького человека. Своевременная и высокая эффективность использования различных средств дзюдо и физической культуры в младшем школьном возрасте содействуют гармоничному развитию детей, положительно влияет на их умственную сферу, повышает уровень подготовленности к обучению в школе. Концепция развития дзюдо в России предусматривает организацию занятий с различными возрастными группами детей.

#### **Условия формирования группы**

Оптимальная наполняемость группы от 10 до 16 человек, основной возраст обучающихся: мальчиков и девочек 5-7 лет. Для обучения по данной программе допускаются обучающиеся на основании сведений, содержащихся в заключении медицинской организации (справка). Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 36 учебных недель. Основная форма организации занятий – учебно-тренировочное занятие.

#### **Режим организации занятий**

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1	2 раза	2	72

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в дошкольных 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.

## **2.2. Учебно-тематический план**

№ п./п.	Наименование разделов	Количество часов
<b>Теоретический раздел</b>		
1.	Теоретическая подготовка	4
<b>Итого (час)</b>		<b>4</b>
<b>Практический раздел</b>		
2.	Общая физическая подготовка	64
3.	Воспитательные мероприятия	4
<b>Итого (час)</b>		<b>68</b>
<b>Всего часов</b>		<b>72</b>

### 1.3. Содержание программы

#### 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.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед непосредственно во время занятия.

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	Зарождение и развитие дзюдо.	История борьбы дзюдо. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.

#### Общая физическая подготовка

##### Дзюдо:

- самостраховка вперёд;
- самостраховка назад;
- самостраховка на бок.

##### Борьба:

- вытолкнуть соперника за татами;
- отобрать мяч;
- удержать соперника на спине;
- перевернуть соперника на спину;
- борьба в партере.

##### Ходьба:

- в колонне, шеренгой;
- на носках, на пятках, на внешнем и внутреннем своде стопы;
- с высоким подниманием бедра;
- коротким, средним, длинным шагом;
- с поворотами, боком, приставным шагом (вперед, назад, в сторону);
- в полуприседе с различным положением рук, с остановкой в приседе.

##### Равновесие:

- ходьба, приставляя пятку к носку;
- ходьба по ленточке, перешагивая через лежащие предметы.

##### Бег:

- на носках, с высоким подниманием бедра, захлестывая голень;
- с остановкой по сигналу;
- с коротким, средним и длинным шагом;
- с изменением направления и темпа;
- на скорость отрезки 10, 20 м.;
- челночный бег из различных положений.

##### Лазанье, ползание:

- в упоре на ладонях и стопах (между предметами, вокруг них);
- ползание по прямой линии;
- пролезание под предметом (высота 40 см.) в упоре на кистях и стопах.

#### **Прыжки:**

- на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, через линии, вверх, в длину, через препятствия;

- из положения присев;
- с одной ноги на две, с двух на одну;
- с поворотами на 90°, 180°, 360°;
- ноги вместе, ноги врозь, боков (на одной, двух ногах).

#### **Катание, бросание, ловля мяча:**

- катание мяча (диаметр 20-25 см.);
- ловля мяча после отскока от татами;
- катание мячей через ворота (ширина 50-60 см.) с расстояния 1-1,5 м.;
- подбрасывание мяча вверх и ловля;
- бросание в горизонтальную цель двумя руками снизу;
- метание в горизонтальную цель;
- попеременно (расстояние 2,5-5 м.);
- бросание предметов в вертикальную цель сверху правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м.).

#### **Общеразвивающие упражнения:**

- упражнения без предметов на месте и в движении для мышц рук, ног, основных групп мышц живота, туловища спины;
- с предметами (мячами, обручами, поясами, гимнастическими палками);
- дыхательные упражнения.

#### **Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на месте в парах:**

1. И.п. – стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки внизу. 1 - руки в стороны, 2 - руки вверх, встать на носки, 3 - руки в стороны, опуститься на пятки, 4 - и.п.

2. И.п. – стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки в верх. 1, 3 - первый партнер выполняет наклон вперед. 2, 4 - второй партнер выполняет наклон.

3. И.п.- стоя спиной друг к другу взявшись под руки. 1, 3 – первый партнер выполняет наклон вперед, 2,4 - второй партнер выполняет наклон вперед.

4. И.п.- стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки вверху. 1, 3 - наклон вправо, 2, 4 -наклон влево.

5. И.п.- стоя в наклоне лицом друг к другу, ноги врозь, руки на плечах партнера. Наклоны вперед с помощью партнера.

6. И.п.- стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, руки в низу. Круговые вращения с поворотами.

7. И.п.- стоя в наклоне лицом друг к другу, ноги вместе, руки на плечах партнера. Наклоны вперед с помощью партнера.

8. И.п.- стоя лицом друг к другу, взявшись за предплечья партнера. Круговые вращения с поворотами.

9. И.п.- стоя в наклоне лицом друг к другу, ноги в широкой стойке, руки в стороны, сцеплены в замок. Повороты туловища вправо, влево.

10. И.п.- стоя лицом друг к другу, взявшись за локти партнера. Круговые вращения с поворотами.

11. И.п.- стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки вверху. 1, 3 - выпад вперед правой ногой, 2, 4 – выпад вперед левой ногой.

12. И.п. – присед на правой, левая в сторону, лицом друг к другу, взявшись за руки. Перенос центра тяжести, с одной стороны, в другую.

13. И.п.- правая (левая) рука одного партнера в руке второго. Повороты с имитацией метания мяча, с шага левой (правой) ногой в сторону метания.

### **Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на месте (в колоннах):**

1. И.п. - стоя в колоннах, руки на плечах впереди стоящего. 1- руки в стороны, 2,4 - И.п., 3- руки вверх.
2. И.п. - стоя в колоннах, руки на плечах впереди стоящего. 1-3 отведение прямых рук назад, 4 - И.п.
3. И.п. - стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки в низу. 1 - руки вверх, правую ногу назад на носок, 2, 4 - И.п., 3 - руки вверх, левую ногу назад на носок.
4. И.п. - стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки в низу. 1-3 наклон вперед, руки отводить назад, 4 - И.п.
5. И.п. - стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки внизу. 1 - руки вверх, прогнуться, 2 - наклон вперед, 3 - присед, 4 - встать.
6. И.п. - стоя в шеренгах, руки на плечах рядом стоящего. 10 наклонов вперед под собственный счет.
7. И.п. - стоя в колоннах, руки на плечах впереди стоящего. 1, 2 - наклон вправо, 3, 4 - наклон влево.
8. И.п. - стоя в колоннах, руки на плечах впереди стоящего. 1 - выпад вправо, 2, 4 - И.п., 3 - выпад влево.
9. И.п. - стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки внизу. 1 - выпад вперед правой ногой, руки вперед, 2, 4 - И.п., 3 - выпад вперед левой ногой.
10. И.п. - стоя в шеренгах, в выпаде правой ногой вперед, руки на плечах рядом стоящего. 20 прыжков со сменой положения ног в выпаде, под собственный счет.
11. И.п. - стоя в шеренгах, руки на плечах рядом стоящего. 12 приседаний под собственный счет.
12. И.п. - стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки внизу. 1-3 - подскоки на месте, 4 - поворот на 180 градусов.

### **Гимнастика и акробатика:**

- прокат по спине в группировке из положений сидя, присев, стоя;
- гимнастический и борцовский «мосты»;
- стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами;
- перекаты в группировке с последующей опорой за головой (под бедра, кувырок через плечо из седа и приседа;
- кувырок боком из упора стоя на коленях с последующей группировкой под бедра, кувырок через плечо из положения присев, из положения стоя.

**Висы и упоры:** подтягивания в висе лежа, висы на канате и перекладине, отжимания в упорах лежа от скамейки, от пола, поднимание ног в висе.

### **Подвижные игры и игровые упражнения:**

- с ходьбой и бегом («зевака»);
- с бросанием и ловлей мяча («вышибалы», «съедобное-несъедобное», «охотники и медведи»);
- с ползанием («машины и мосты», «змейка», «луноход»);
- с бегом и ползанием («караси и щуки», «мухи и мухоморы», «пауки и мухи»);
- на внимание («запрещенное действие», «шлагбаум»);
- эстафеты.

### **Построения и перестроения:**

- построение в шеренгу, колонну по одному, в круг, по границам рабочей зоны татами и по другим ориентирам;
- передвижение шагом и бегом в строю;
- размыкание на поднятые руки вперед и в стороны;
- перестроение из колонны по одному в колонны по два, по три.

### **Воспитательные мероприятия**

№ п/п	Наименование мероприятия	Направление воспитательной работы	Категория участников	Сроки проведения
1	День рождения ЦДЮ	Общекультурное и духовно-нравственное Социокультурное	дети 5-7 лет, родители, педагоги	май
2	Новый год	Общекультурное	Учащиеся 5-7 лет	декабрь

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Дата начала	Дата окончания	Кол-во учебных недель	Кол-во часов в год	Место проведения занятий	Режим занятий
03.09.2026	31.05.2027	36	72	ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества Ярославии», Зал единоборств	2 раза в неделю по 1 академическому часу

### 2.2. 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.

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, успехи российских борцов в международных соревнованиях, успехи дзюдоистов спортивного клуба «Ареналь», гигиенические знания (весовой режим дзюдоистов, сгонка веса, питание, закаливание, водно-солевой режим и обмен, самочувствие в условиях тренировки и соревнований) Изучение терминологии дзюдо.

#### Основные методы подготовки:

- Методы физической подготовки: игровой, 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, порицание, педагогическая оценка поступка, методы нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания.

**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.

### 2.3. Оценочные материалы

На занятиях проводится оперативный контроль. Он предназначен для получения информации об изменении состояния обучающегося непосредственно во время выполнения упражнений.

Текущий контроль осуществляется в течение определенных периодов. Он помогает оценить качество тренировочного процесса, установить степень решения поставленных на данный промежуток времени задач, а также выявить повседневные изменения в состоянии обучающихся.

### 2.4. Материально-техническое обеспечение

Для эффективной реализации образовательной программы необходим спортивный зал для единоборств с профессиональным покрытием (татами), наличие двух площадок 8\*8 м., 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.

№	Наименование	Единица измерения	Количество
Основное оборудование и инвентарь			
1	Татами	комплект	1
2	Баскетбольный мяч	шт.	3
3	Футбольный мяч	шт.	3
4	Канат для перетягивания	шт.	2

### 2.5. Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

## 3. Список информационных источников

### Нормативно-правовая база:

1. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».
2. Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400 «О стратегии национальной безопасности Российской Федерации».

3. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
4. Указ Президента Российской Федерации от 25.12.2025 № 962 «О проведении в Российской Федерации Года единства народов России».
5. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).
6. 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».
7. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 1 июля 2025 г. № 1745-р «О внесении изменений в Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р, и утверждении плана мероприятий по реализации Концепции».
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 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» (с изменениями).
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
12. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 30.07.2020 № 845/369 «Об утверждении Порядка зачета организацией, осуществляющей образовательную деятельность, результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность».
13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
14. Приказ департамента образования Ярославской области от 27.12.2019 г. № 47-нп «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области».
15. Положение об организации и осуществлении образовательного процесса в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества Ярославии», утверждено приказом № 17-01/291 от 18.05.2026.
16. Положение о дополнительной общеобразовательной программе и порядке её утверждения в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества Ярославии», утверждено приказом № 17-01/291 от 18.05.2026.
17. Распоряжение Правительства РФ от 28.12.2021 № 3894-р «Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года».

18. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14.08.2025 № 655 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

**Список литературы для педагога:**

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. Игровой метод обучения болевым приемам дзюдо [Цифровая книга] Пужаев В., Дементьев В.Л., Бычков В.2023
15. Книга "Физическая подготовка единоборцев" Издательство "ТВТ Дивизион" В. Н. Селуянов, Д. В. Максимов, С. Е. Табаков 2017
16. Применение специально подготовительных упражнений в дзюдо, Учебно-методическое пособие, Авилов В.И. Харахордин С.Е., 2022.

**Приложение 1**

**Примерный календарный учебный график на 2026-2027 учебный год**

год обучения - 1, группа СОЗ, место занятий – 521 каб.

ВМ – воспитательное мероприятие

№ пп	Дата	Тема и форма занятия	Кол-во часов	Формы аттестации и контроля
1		Теоретическая подготовка	1	Диагностика
2		Построения и перестроения, висы и упоры, ОРУ	1	Наблюдение
3		Ходьба, равновесие, дзюдо	1	Наблюдение

4	Бег, ОРУ, прыжки	1	Наблюдение
5	Броски мяча, подвижные игры	1	Наблюдение
6	Лазание, дзюдо, равновесие, ОРУ	1	Наблюдение
7	Подвижные игры, гимнастика, акробатика	1	Наблюдение
8	Построения и перестроения, висы и упоры, ОРУ	1	Наблюдение
9	Ходьба, равновесие, дзюдо	1	Наблюдение
10	Бег, ОРУ, прыжки	1	Наблюдение
11	Броски мяча, подвижные игры	1	Наблюдение
12	Лазание, дзюдо, равновесие, ОРУ	1	Наблюдение
13	Подвижные игры, гимнастика, акробатика	1	Наблюдение
14	Построения и перестроения, висы и упоры, ОРУ	1	Наблюдение
15	Ходьба, равновесие, дзюдо	1	Наблюдение
16	Бег, ОРУ, прыжки	1	Наблюдение
17	Броски мяча, подвижные игры	1	Наблюдение
18	Лазание, дзюдо, равновесие, ОРУ	1	Наблюдение
19	Теоретическая подготовка	1	Наблюдение
20	Построения и перестроения, висы и упоры, ОРУ	1	Наблюдение
21	Ходьба, равновесие, дзюдо	1	Наблюдение
22	Бег, ОРУ, прыжки	1	Наблюдение
23	Броски мяча, подвижные игры	1	Наблюдение
24	Лазание, дзюдо, равновесие, ОРУ	1	Наблюдение
25	Подвижные игры, гимнастика, акробатика	1	Наблюдение
26	Построения и перестроения, висы и упоры, ОРУ	1	Наблюдение
27	Ходьба, равновесие, дзюдо	1	Наблюдение
28	Бег, ОРУ, прыжки	1	Наблюдение
29	Броски мяча, подвижные игры	1	Наблюдение
30	Лазание, дзюдо, равновесие, ОРУ	1	Наблюдение
31	Подвижные игры, гимнастика, акробатика	1	Наблюдение
32	Бег, ОРУ, прыжки	1	Наблюдение
33	ВМ Новогодние представления	1	Наблюдение
34	ВМ Новогодние представления	1	Наблюдение
35	ВМ Новогодние представления	1	Наблюдение
36	Бег, ОРУ, прыжки	1	Наблюдение
37	Теоретическая подготовка	1	Наблюдение
38	Построения и перестроения, висы и упоры, ОРУ	1	Наблюдение
39	Ходьба, равновесие, дзюдо	1	Наблюдение
40	Бег, ОРУ, прыжки	1	Наблюдение
41	Броски мяча, подвижные игры	1	Наблюдение
42	Лазание, дзюдо, равновесие, ОРУ	1	Наблюдение
43	Подвижные игры, гимнастика, акробатика	1	Наблюдение
44	Построения и перестроения, висы и упоры, ОРУ	1	Наблюдение
45	Ходьба, равновесие, дзюдо	1	Наблюдение
46	Бег, ОРУ, прыжки	1	Наблюдение
47	Броски мяча, подвижные игры	1	Наблюдение
48	Лазание, дзюдо, равновесие, ОРУ	1	Наблюдение
49	Подвижные игры, гимнастика, акробатика	1	Наблюдение
50	Построения и перестроения, висы и упоры, ОРУ	1	Наблюдение
51	Ходьба, равновесие, дзюдо	1	Наблюдение
52	Бег, ОРУ, прыжки	1	Наблюдение
53	Броски мяча, подвижные игры	1	Наблюдение
54	Лазание, дзюдо, равновесие, ОРУ	1	Наблюдение
55	Теоретическая подготовка	1	Наблюдение
56	Построения и перестроения, висы и упоры, ОРУ	1	Наблюдение
57	Ходьба, равновесие, дзюдо	1	Наблюдение

58	Бег, ОРУ, прыжки	1	Наблюдение
59	Броски мяча, подвижные игры	1	Наблюдение
60	Лазание, дзюдо, равновесие, ОРУ	1	Наблюдение
61	Подвижные игры, гимнастика, акробатика	1	Наблюдение
62	Построения и перестроения, висы и упоры, ОРУ	1	Наблюдение
63	Ходьба, равновесие, дзюдо	1	Наблюдение
64	Бег, ОРУ, прыжки	1	Наблюдение
65	Броски мяча, подвижные игры	1	Наблюдение
66	Лазание, дзюдо, равновесие, ОРУ	1	Наблюдение
67	ВМ День рождения Центра	1	Наблюдение
68	Построения и перестроения, висы и упоры, ОРУ	1	Наблюдение
69	Ходьба, равновесие, дзюдо	1	Наблюдение
70	Бег, ОРУ, прыжки	1	Наблюдение
71	Броски мяча, подвижные игры	1	Наблюдение
72	Лазание, дзюдо, равновесие, ОРУ	1	Наблюдение
<b>итого</b>		<b>72ч</b>	