

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 «Дзюдо и самбо»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Возраст детей: 5-8 лет
Срок реализации: 1 года

Автор-составитель:
Пузанов Юрий Валентинович,
старший педагог
дополнительного образования

г. Ярославль,
2026 г.

Оглавление

1.	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Учебно-тематический план	5
1.2.1.	Учебно-тематический план	5
1.3.	Содержание программы	5
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	8
2.1	Календарный учебный график	8
2.2.	Календарный учебный план	9
2.2.	Оценочные материалы	10
2.3.	Методическое обеспечение	11
2.5.	Материально-техническое обеспечение	12
3.	Список информационных источников	14

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для спортивно-оздоровительных групп «Дзюдо и самбо» (далее – программа) разработана с учетом нормативно-правовой базы и локальных актов ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества Ярославии» (см. ниже в разделе «Список информационных источников»). Программа предназначена для детей 5-8 лет, относится к физкультурно-спортивной направленности.

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 стартовый уровень обучения.

Программа реализуется с 2024 года и направлена на формирование и развитие личности обучающихся, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств средствами дзюдо и самбо, общей физической подготовки.

Особенности программы

Система спортивной подготовки требует организации регулярных учебно-тренировочных занятий. Для обучения по данной программе допускаются обучающиеся на основании сведений, содержащихся в заключении медицинской организации (справка). Количество тренировок увеличивается с последующими годами обучения.

Актуальность

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

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

Цель программы – формирование общих и специальных качеств, за счет развития и совершенствования уровня разносторонней физической подготовленности в процессе занятиями дзюдо и самбо.

Задачи:

- обучать комплексу начальных специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо и самбо;
- укреплять здоровье через «закаливание» организма;

- знакомить и обучать начальной технике и тактике дзюдо и самбо;
- формировать знания об истории развития дзюдо и самбо;
- способствовать освоению допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- содействовать в достижении будущих 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 программы, а также в рамках реализуемых мероприятий для обучающихся ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества Ярославии».

Задачи обучения:

- познакомить основами здорового образа жизни и гигиены;
- развивать заинтересованность, желание заниматься спортом, непосредственно дзюдо и самбо;
- развивать навыки, необходимые для начала занятий дзюдо и самбо и изучения технического материала;
- учить простейшей самоорганизации при выполнении спортивных упражнений;
- содействовать формированию санитарно-гигиенических навыков.

Ожидаемые результаты обучения:

- достижение общего развития физических качеств;
- владение знаниями об укреплении здоровья, улучшение физического развития;
- владение дзюдо и самбо – начальным уровнем технической подготовки.
- владение начальными навыками самостоятельных тренировок;
- знание санитарно-гигиенических навыков;

Условия формирования групп и режим занятий

Оптимальная наполняемость группы 15 человек, основной возраст обучающихся (мальчиков и девочек) 5-8 лет. Состав группы постоянный. Учебная группа формируется на основании сведений, содержащихся в заключении медицинской организации (справка), собеседования с родителями и результатов тестирования физической подготовки. Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 36 учебных недель. В течение учебного года возможен приём обучающихся (новичков) при условии наличия вакантных мест, медицинского допуска, анкеты-заявления от родителя (законного представителя).

Режим организации занятий

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

Продолжительность 1 часа – 45 минут.

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 1 раз в год;

Форма обучения очная. Допускается разработка индивидуальных образовательных маршрутов или индивидуальных планов занятий для обучающихся с особыми образовательными потребностями.

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.

1.2. Учебно-тематический план

1.2.1. Учебно-тематический план

№ п./п.	Наименование разделов	Количество часов
1.	Теоретический раздел	2
1.1.	Теоретическая подготовка	2
2.	Практический раздел	70
2.1.	Техническая подготовка	20
2.2.	Общая физическая подготовка	22
2.3.	Специальная физическая подготовка	20
2.6.	Врачебно-педагогический контроль/медосмотр	2
3.	Воспитательные мероприятия	6
Всего часов		72

1.3. Содержание программы

Теоретический раздел

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, рассматривает вопросы истории видов спорта, выполнения требований по технике-безопасности на занятиях, действиях в экстремальной ситуации.

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.

Практический раздел

Техническая подготовка/ Изучение технических действий стойки (наге-вадза) и партера (не-вадза)

Техническая подготовка

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 maе kuzushi вперед

уширо кузуши ushiro kuzushi назад

миги кузуши miги kuzushi вправо

хидари кузуши hiдари kuzushi влево

маэ миги кузуши maе miги kuzushi вперед-вправо

маэ хидари кузуши maе hiдари kuzushi вперед-влево

уширо миги кузуши ushiro miги kuzushi назад-вправо

уширо хидари кузуши ushiro hiдари kuzushi назад-влево

8.Укэми (ukemi) - падения

ёко укэми yoко ukemi на бок

уширо укэми ushiro ukemi на спину

маэ укэми maе ukemi на живот

дзэнпо тэнкай укэми zenпо tenkai ukemi кувырком

Общая физическая подготовка (ОФП)

Сила:

- подтягивание на перекладине,
- сгибание рук в упоре лёжа,
- сгибание туловища лёжа на спине,
- выпрыгивания,

- перепрыгивания,
- прыжки со скакалкой,
- прогибания в спине лёжа на животе,
- стойка в упоре на локтях, ладонях – «планка»,

Быстрота:

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

Выносливость:

- бег;
- футбол;
- подвижные игры.

Гибкость:

- наклоны;
- скручивания;
- шпагат;
- мост гимнастический;
- борцовский мост

Ловкость:

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

Акробатика:

- кувырок вперёд;
- кувырок назад;
- кувырок через плечо;

1.4. Специальная физическая подготовка (СФП):

Имитационные действия:

- без партнёра;
- борцовский мост;
- с набивным мячом;
- с чучелом.

Действия с партнёром:

- удержание захвата за кимоно;
- освобождение от захвата за кимоно;
- игровая борьба в партере;
- перемещение партнёра с помощью различных захватов: за руку, за руку и шею, за руку и туловище.

Врачебно-педагогический контроль/медосмотр

Желающее заниматься физической культурой и спортом, могут быть приняты в организацию, реализующую общеобразовательную общеразвивающую программа по физической культуре и спорту только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра. В дальнейшем в течении учебного года контроль за состоянием здоровья детей проводится совместно с родителями, а также методом опроса детей, визуального наблюдения на учебных занятиях.

Воспитательная работа

**План воспитательной работы
на 2026-2027 учебный год**

№ п/п	Наименование мероприятия	Направление воспитательной работы	Категория участников	Сроки проведения
1	День рождения ЦДЮ	Общекультурное и духовно-нравственное Социокультурное	Учащиеся 5-8 лет, родители, педагоги	май
2	Экскурсия по музею Центра детей и юношества «Наш Центр: вчера, сегодня, завтра»	Общекультурное	Учащиеся 5-8 лет,	в течение года

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график Календарный учебный график 1-го года обучения

Дата начала	Дата окончания	Кол-во учебных недель	Кол-во часов в год	Место проведения занятий	Режим занятий
10.09.2026	31.05.2027	36	72	Зал единоборств, спортивная площадка на улице	2 раза в неделю

2.2. Календарный учебный план

№ 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		2	4		2	4	4	2	2	20
2	Специальная физическая подготовка		2	2	4		2	4	4	2	20
3	Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4	2				22
4	Теоретическая подготовка	1				1					2
7	Врачебно- педагогический контроль, медосмотр	1								1	2
8	Воспитательные мероприятия	2			2					2	6
Всего часов		8	8	10	8	6	8	8	8	8	72

2.3. Оценочные материалы

Контроль развития физических качеств проводится 2 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 30 метров - для проверки скоростных качеств.
- 2 Бег 300 метров - для проверки выносливости.
- 3 Сгибание и разгибание руки в упоре лежа на полу - для проверки силовых качеств.
- 4 Подъем туловища, лежа на спине
- 5 прыжок в длину с места - для проверки скоростно-силовых качеств.

Основные показатели для контроля развития физических качеств

Качество	Тест	Удовл.	Хорошо	Отлично
Быстрота	Бег 30 м. (сек.)	5.9	5,7	5,5
Ловкость	Челночный бег (сек.)	10.4	10.1	9,5
Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	1	3	5
Выносливость	Сгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	7	10	15
Выносливость	Сгибание туловища лёжа на спине за 45 сек. (кол-во раз)	11	16	22

Воспитание спортсмена во многом зависит от культуры проведения тренировочных занятий, которая заключается в их четкой организации, разумной 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 совместно с родителями 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.

2.4. Методическое обеспечение

На данном этапе подготовки следует формировать 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.

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.

Темами 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 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.

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.

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
Основное оборудование и инвентарь			
1	Татами (14*14)	штук	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
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
Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства			
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
Технические средства ухода за местами занятий			
1	Пылесос бытовой	штук	2
2	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1

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».

19. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 04.12.2025 № 1083 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо».

Список литературы 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. Сироткин: 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 с.

17. 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.