

Министерство спорта Самарской области  
Государственное автономное учреждение  
дополнительного образования Самарской области  
«Спортивная школа Олимпийского резерва №2»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта  
«Дзюдо»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Дополнительная образовательная программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 24.11.2022 № 1074

Срок реализации программы: этап начальной подготовки – 4 года (с 7 лет)  
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет (с 11 лет)  
этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений (с 14 лет)  
этап высшего спортивного мастерства – без ограничений (с 16 лет)

**2023 г.**

**Оглавление.**

1. Общие положения.....	3
2. Годовой учебно-тренировочный план.....	5
3. Система контроля.....	7
3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе участия в соревнованиях .....	7
3.2 Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	9
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.....	11
4. Рабочая программа по виду спорта «Дзюдо».....	21
5. Учебно-тематический план.....	37
6. Материально-технические условия реализации программы.....	42
7. Перечень информационного обеспечения.....	46

## І.ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее – программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по дзюдо с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Минспорта России от 24 ноября 2022 года № 1074<sup>1</sup> (далее – ФССП).

Целью программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Программа спортивной подготовки по дзюдо ГАУ ДО СО «СШОР №2» (далее – учреждение) разработана в соответствии с частью 4 статьи 34 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2011, N 50, ст. 7354; 2021, N 18, ст. 3071) и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 г. N 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст. 3525) и определяет совокупность минимальных требований к спортивной подготовке в организации.

При составлении программы был проведен анализ отечественных и зарубежных систем многолетней подготовки спортсменов, результат научных исследований по юношескому спорту, возрастной спортивной физиологии, гигиены и психологии.

Настоящая программа является основным документом, определяющим цели и содержание учебного процесса по дзюдо в учреждение.

В программе представлен материал для практических занятий по основным компонентам технической, тактической, физической и теоретической подготовки.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства спортсменов, преемственность в решении задач, укрепления здоровья, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечение всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, овладение техникой и тактикой избранного вида спорта, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства.

Важной составляющей частью программы является система восстановительно-профилактических мероприятий, прохождение инструкторской и судейской практики, организация воспитательной работы.

В программе раскрываются основные аспекты содержания учебно-

---

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России от 13.12.2022 г. регистрационный № 71473).

тренировочной и воспитательной работы, приводятся примерные планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый учебный материал, система контрольных нормативов и требования для перевода занимающихся в группы более высокой спортивной квалификации.

Согласно нормативным документам, основной задачей учреждения является достижение обучающимися результатов сообразно способностям.

Эффективность работы учреждения обеспечивает преемственность задач по этапам подготовки юных спортсменов. Одной из задач отделения дзюдо – это подготовка спортсменов высокой квалификации и резерва сборных команд Российской Федерации.

Важным условием выполнения этой задачи является многолетняя целенаправленная подготовка легкоатлетов, которая предусматривает:

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культуры и спортом;
- профессиональное самоопределение;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- неуклонное повышение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки;

Выполнение поставленных задач обеспечиваются:

- систематической круглогодичной работой;
- построением учебно-тренировочных занятий с учетом состояния здоровья обучающихся, их возраста и подготовленности;
- систематическим медицинским контролем обучающихся;
- повышением ответственности тренерско-преподавательского состава за качество проведения учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

Основной формой подведения итогов реализации данной Программы являются соревнования.

## 2. Годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы года подготовки										Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)								
		До года	Свыше года			До трех лет			Свыше трех лет					
			2	3	4	1	2	3	4	5				
		Недельная нагрузка в часах												
		6	6	8	8	10	12	14	16	18	22			32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах												
		2	2	2	2	3	3	3	3	3	4			4
		Наполняемость групп (человек)												
		10-19	10-17	10-15	10-13	6-11	6-10	6-9	6-8	6-8	1-6			1-5
1.	Общая физическая подготовка	172	176	209	209	109	134	151	141	159	160	233		
2.	Специальная физическая подготовка	15	15	20	20	104	124	147	156	173	233	332		
3.	Спортивные соревнования	-	-	-	-	37	37	44	66	76	91	131		
4.	Техническая подготовка	98	91	159	159	197	239	278	329	370	471	734		
5.	Тактическая подготовка	8	9	6	6	16	16	30	35	37	24	40		
6.	Теоретическая подготовка	8	9	6	6	6	7	8	12	15	24	16		
7.	Психологическая подготовка	2	3	7	7	16	25	20	27	32	25	27		
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	3	3	5	8	9	10	11	22	40		
9.	Инструкторская практика	-	-	-	-	8	10	11	16	18	21	33		
10.	Судейская практика	-	-	-	-	7	8	1	17	19	27	33		
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	3	3	7	8	10	11	13	22	16		
12.	Восстановительные	3	3	3	3	8	8	8	12	13	24	27		

	мероприятия											
	Общее количество часов в год	312	312	416	416	520	624	728	832	936	1144	1664

### 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

#### 3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе участия в соревнованиях

По итогам освоения программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

##### **На этапе начальной подготовки:**

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «дзюдо»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

##### **На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «дзюдо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

-получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

#### **На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

-повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

-приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи; овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»;

-выполнить план индивидуальной подготовки;

-закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

-соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

-ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

-демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

-показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

-получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

#### **На этапе высшего спортивного мастерства:**

-совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

-выполнить план индивидуальной подготовки;

-знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

-ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

-показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

-достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

-демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

### **3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

Качество подготовки обучающихся находится под постоянным контролем тренера-преподавателя. Программа предусматривает организацию и проведение текущего (в течение занятия), промежуточного и итогового контроля качества обучения и уровня усвоения образовательной программы.

Текущий контроль освоения программы осуществляется на практических занятиях в процессе выполнения обучающимися заданий, предлагаемых тренером-преподавателем.

Педагогический контроль осуществляется в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности и включает в себя контроль над учебно-тренировочными и соревновательными нагрузками, контроль над физической подготовленностью, контроль над технической подготовленностью.

Показателями оценки являются специализированная нагрузка, координационная сложность нагрузки, направленность нагрузки, величина нагрузки, уровень развития физических способностей, объем техники, разносторонность техники, эффективность техники, освоенность.

Применяется комплексный контроль, в ходе которого сопоставляются и анализируются значения показателей всех вышеназванных направлений и устанавливается связь между параметрами тренировочной и соревновательной деятельности обучающегося и показателями его физического состояния, зарегистрированными в стандартных условиях.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов

и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

### **Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо».**

1. При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, не достигшими девятилетнего возраста, по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо» на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, не допускается применение соревновательных поединков (схваток), бросков с захватом шеи, бросков с колен и бросков с падением, переворотов в борьбе лежа с воздействием на шею, болевых и удушающих приемов и аналогичных форм контактных взаимодействий, а также участие вышеуказанных лиц в спортивных соревнованиях.

2. Спортивная подготовка на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения должна быть направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники отдельных спортивных дисциплин вида спорта «дзюдо».

3. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

4. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «дзюдо» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «дзюдо» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

5. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо».

**3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки**

Таблица 11

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «ДЗЮДО»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет</b>				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			2	1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	3
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+2
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет</b>				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			3	2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			3	2
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет</b>				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			5	4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	7
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
<b>4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше</b>				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			7	6
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	9

4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5

<b>5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет</b>				
5.1.	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			11,0	11,4
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			4	2
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			60	50
<b>6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет</b>				
6.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,6	11,2
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			6	4
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			70	60
<b>7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет</b>				
7.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,4	11,0
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			8	6
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			80	70
<b>8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше</b>				
8.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,2	10,8
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			10	8
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			95	85

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап первого года обучения (этап спортивной специализации) по виду спорта «дзюдо»**

Таблица 12

№ П/П	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек - «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»				

1.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			8	7
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	10
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			8	7
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек - , «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»				
2.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			11	10
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	14
2.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
3. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек - «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»				
3.1	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,1	10,7
3.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			11	10
3.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	90
4. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек - «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»				
4.1	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	10,6
4.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			12	11
4.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			115	105
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
5.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй		

		спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
--	--	--

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап второго года обучения (этап спортивной специализации) по виду спорта «Дзюдо»**

Таблица 13

№ П/П	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек - «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»				
1.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			9	8
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	11
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			9	8
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек - , «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»				
2.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			12	11
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			16	15
2.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
3. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек - «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»				
3.1	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,2	10,8
3.2	Поднимание туловища из	количество раз	не менее	

	положения лежа на спине (за 30 с)		12	11
3.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			105	95
4. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек - «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»				
4.1	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	10,2
4.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			13	12
4.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			117	107
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>				
5.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
5.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап третьего года обучения (этап спортивной специализации) по виду спорта «дзюдо»**

Таблица 14

№ П/П	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек - «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»				
1.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			10	9
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	12
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			10	9
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек - , «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг»,				

«весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»			
2.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее
			13   12
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			17   16
2.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+6   +7
<p>3. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»;</p> <p>для девушек - «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»</p>			
3.1	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			10,1   10,7
3.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее
			13   12
3.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			110   100
<p>4. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»;</p> <p>для девушек - «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»</p>			
4.1	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			9,7   10,1
4.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее
			14   13
4.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			119   110
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>			
5.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
5.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и  
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и  
перевода на учебно-тренировочный этап четвертого года обучения (этап  
спортивной специализации) по виду спорта «дзюдо»**

Таблица 15

№ П/П	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек - «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»				
1.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			11	10
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			14	13
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			11	10
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек - «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»				
2.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			14	13
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	17
2.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+8
3. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек - «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»				
3.1	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	10,6
3.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			14	13
3.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			115	105

4. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек - «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»			
4.1	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			9,6      10,0
4.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее
			15      14
4.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			120      115
5. Уровень спортивной квалификации			
5.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
5.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап пятого года обучения (этап спортивной специализации) по виду спорта «дзюдо»**

Таблица 16

№ П/П	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек - «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»				
1.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			12	11
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	14
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			12	11
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек - , «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»				
2.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			15	14

2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			19	18
2.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
<p>3. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»;</p> <p>для девушек - «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»</p>				
3.1	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	10,5
3.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			15	14
3.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	110
<p>4. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»;</p> <p>для девушек - «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»</p>				
4.1	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,5	9,8
4.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			16	15
4.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>				
5.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
5.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства (этап спортивной специализации) по виду спорта «дзюдо»**

Таблица 17

№ П/П	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) -				

«весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для девушек (женщин) - «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»			
1.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 14                      12
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 17                      15
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4                      +5
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) - «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для девушек (женщин) - «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»			
2.1	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,8                      10,4
2.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее 14                      13
2.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160                      145
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года)	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»	
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года)	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды, спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «дзюдо»**

Таблица 18

№ П/П	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин - «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг», для женщин - «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»				
1.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее -	15

	Подтягивание из виса на высокой перекладине		7	-
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			26	19
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин - «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг», для женщин - «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»				
2.1	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	10,1
2.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			18	16
2.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			175	150
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивное звание «мастер спорта России»			

## 4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»

### 4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

#### Этап начальной подготовки 1 и 2 года обучения

Основными задачами этого этапа являются:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, повышение физической и умственной работоспособности;
- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- направленное воздействие на комплексное развитие физических качеств;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

Общая физическая подготовка.

а) Средства комплексного воздействия

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса:

- ОРУ для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя - ладони от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости); руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопки в ладоши в положении локти в

стороны, пальцы вперед-вверх; в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы, с выгибанием кисти кверху.

- ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья: сгибания-разгибания рук в упорах лежа, сидя; переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах.

- ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми и согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками; пружинящие движения сгибая ноги из упора лежа сзади; пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост.

- ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища; встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях; последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.

- ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба в полуприседе; прыжки из полуприседов; наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе.

- ОРУ для мышц таза: поднятие таза из упора сидя; «ходьба» в седе; поднятие таза из положения лежа на спине.

- ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами; приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в положении седа ноги вместе, седа ноги врозь; полушпагат, шпагат; пружинящие наклоны или движения ногами с захватом.

- ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами; потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине углом; поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с акцентом на расслабление; свободные скрестные движения голеньями, потряхивания стопами и голеньями в положении лежа на животе; чередование напряжений и расслаблений мышц ног в положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить).

Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи:

- ОРУ для стопы и голени: поднятие на носки, на пятки (в стойках, в упорах стоя); ходьба на носках, на пятках; подскоки на одной и двух ногах; движения стопой на себя - от себя в упражнениях, связанных с движением ногами из исходного положения сидя, лежа.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя; то же, помогая себе руками; из упора на пятках

пружинящие движения, отрывая таз от пола; в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой находящейся сзади ноги; в стойке ноги врозь перенесение тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу).

- ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя (сгибания-разгибания, поднимания-опускания, разведения-сведения); поднимание туловища в сед из положения лежа на спине; поднимание ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа на животе; поднимание ног из положения лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног из этого же положения; из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток; из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком; поднимание- опускание таза в упоре лежа боком.

- ОРУ для увеличения подвижности позвоночника: наклоны назад из стойки ноги врозь; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе; мост; пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя; пружинящие наклоны туловища в стороны; повороты туловища.

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

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы; круговые движения головой.

- ОРУ для расслабления мышц туловища и шеи: расслабленное «падение» головы вперед, назад, в стороны, круговые движения головой; покачивания, потряхивания головой и туловищем, наклонившись вперед; последовательное расслабление шеи, верхней части туловища, всего туловища; свободные круговые движения туловищем; приподнимание отдельных частей туловища с последующим расслаблением; чередование напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп.

Акробатические и гимнастические упражнения:

- Группировка (сидя, лежа, перекаат назад в группировке); кувырки (вперед, назад, вперед со скрещенными ногами); боковой переворот; упоры (головой в ковер, упор присев, упор лежа); висы (на согнутых руках, вис лежа - девочки, подтягивание в висе и висе лежа - девочки, перемещение в висе на перекладине); мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский); связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед - назад, два кувырка назад); равновесие (ходьба с перешагиванием через предметы, с бросками и ловлей мяча, с отягощением - набивной мяч, диск от штанги - до кг, повороты в полуприседе, в приседе; лазание по канату в три приема; прыжковые упражнения через скакалку, в длину с места, выпрыгивание из полуприседа, многоскоки).

Подвижные игры

В подвижных играх решаются различные задачи. Образовательные задачи

помогают освоить обучающимся различные виды двигательных действий. Оздоровительные задачи, решаемые при помощи подвижных игр, оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата дзюдоистов. Решение этого вида задач значительно усиливает развитие физических качеств обучающихся. В процессе подготовки дзюдоистов целесообразно использовать подвижные игры, сходные по двигательным задачам с тестами для определения физической подготовленности. Воспитательные задачи направлены на усиление проявления положительных качеств обучающихся и на формирование полезных привычек (гигиена, режим дня и питания).

Специальная физическая подготовка.

Силовые. Выполнение переворотов партнера в партере (переворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину, перевороты партнера (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковер, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время (20 с).

Скоростные. Имитацию бросков по технике 5 КЮ, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость.

Повышающие выносливость. Освобождение от захватов (до 1 мин), борьба в партере (до 2 мин).

Координационные. Выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), имитационные упражнения с набивным мячом.

Повышающие гибкость. Борцовский мост из стойки с помощью партнера.

Техническая подготовка.

- 6 КЮ - белый пояс.

Рэй - приветствие (поклон). Тачи-рэй - приветствие стоя. Дза-рэй - приветствие на коленях. Оби - пояс (завязывание). Шисэй - стойки. Шинтай - передвижения: Аюми-аши - передвижение обычными шагами, Цуги-аши - передвижение приставными шагами: вперед-назад; влево-вправо; по диагонали. Тай-Сабаки - повороты (перемещения тела): на 90° градусов шагом шаг вперед; на 90° градусов шагом назад; на 180° градусов скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали); на 180° градусов скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали); на 180° градусов круговым шагом вперед; на 180° градусов круговым шагом назад. Кумиката - захваты (основной захват - рукав - отворот).

- КУДЗУШИ - выведение из равновесия:

- Маэ-кудзуши - вперед
- Уширо-кудзуши - назад
- Миги-кудзуши - вправо
- Хидари-кудзуши - влево
- Маэ-миги-кудзуши - вперед-вправо
- Маэ-хидари-кудзуши - вперед-влево
- Уширо-миги-кудзуши - назад-вправо
- Уширо-хидари-кудзуши - назад-влево

- УКЭМИ - падения:

- Еко (Сокухо) - укэми - на бок

- Уширо (Кохо) -укэми - на спину
- Маэ (дзэнпо) -укэми - на живот
- Дзэнпо-тэнкай-укэми - кувырком
- Связки технических элементов 6 КЮ:

Тори: основной захват (Кумиката) - выведение из равновесия вперед (Маэ-кудзуши); Тори: основной захват (Кумиката) - выведение из равновесия назад (Уширо-кудзуши); Тори: основной захват (Кумиката) - передвижение обычными шагами (Аюми-аши); Тори: основной захват (Кумиката) - выведение из равновесия назад вправо (У широмиги-кудзуши); Тори: основной захват (Кумиката) - выведение из равновесия назад влево (У широ-хидари-кудзуши); Уке: падение на бок (Еко (Совухо) - укэми); Уке: падение на спину (Уширо (Кохо) - укэми).

- 5КЮ - желтый пояс
- НАГЭ-ВАДЗА - техника бросков:
  - Дэ-аши-барай - боковая подсечка под выставленную ногу
  - Хидза-гурума - подсечка в колено под отставленную ногу
  - Сасаэ-цурикоми-аши - передняя подсечка под выставленную ногу
  - Уки-гоши - бросок скручиванием вокруг бедра
  - О-сото-гари - отхват
  - О-гоши - бросок через бедро подбивом
  - О-учи-гари - зацеп изнутри голенью
  - Сэои-нагэ - бросок через спину с захватом руки на плечо
- КАТАМЭ-ВАДЗА - техника сковывающих действий:
  - Хон-кэса-гатамэ - удержание сбоку
  - Ката-гатамэ - удержание с фиксацией плеча головой
  - Еко-шихо-гатамэ - удержание поперек
  - Ками-шихо-гатамэ - удержание со стороны головы
  - Татэ-шихо-гатамэ - удержание верхом

#### Тактическая подготовка.

Тактика проведения захватов, удержаний, бросков; тактика участия в соревнованиях по общефизической подготовке (тактическая установка «на демонстрацию определенного результата»).

#### **Этап начальной подготовки 3 и 4 года обучения**

##### Общая физическая подготовка.

а) Общеразвивающие упражнения (ранее изученные).

Акробатические и гимнастические упражнения. Повторение ранее изученных упражнений; кувырки в длину и высоту (в стандартных условиях, в усложненных условиях - через «скамеечку»), кувырок назад с выходом на прямые руки; прыжки в приседе с продвижением, с короткой и длинной скакалкой, стойка на голове, подъем разгибом, рондат. Висы, подтягивание на перекладине за обусловленное время (20 с.) - мальчики; подтягивание в висе лежа за обусловленное время (20 с.) - девочки; подтягивание различным хватом (широким, узким); мост гимнастический борцовский из положения стоя (при помощи партнера, без помощи), забегания на борцовском мосту (5 раз вправо, 5 раз влево), перевороты с моста (с захватом

партнера за ноги, самостоятельно), равновесие - ходьба на руках (3-5 м).

Подвижные игры и эстафеты. При их проведении рекомендуется строго соблюдать правила и требования, целенаправленно формировать нравственные качества (коллективизм, взаимопомощь, сотрудничество).

б) Средства для развития общих физических качеств

Силовые. Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Скоростные. Бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Повышающие выносливость. Бег 2000 м в среднем темпе, с учетом времени, 400 м, 1500 м.

Координационные. Челночный бег 3<sup>х</sup> 10 м; кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой поворот, подъем разгибом; спортивные игры; футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры: эстафеты, игры в касания, в захваты.

Повышающие гибкость. Упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Специальная физическая подготовка.

- Силовые. Выполнение приемов на более тяжелых партнерах.
- Скоростные. Проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.
- Повышающие выносливость. Проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1-2 мин).
- Координационные. Выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка, имитационные упражнения с набивным мячом.
- Повышающие гибкость. Проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Техническая подготовка.

- Совершенствование техники 6 КЮ и 5 КЮ. Изучение техники 4 КЮ.
- Дополнительный материал 5 КЮ. НАГЭ-ВАДЗА - техника бросков:
- О-сото-отоши - задняя подножка
  - О-сото-гаэши - контрприем от отхвата или задней подножки
  - О-учи-гаэши - контрприем от зацепа изнутри голенью
  - Моротэ-сэой-нагэ - бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота
- Разработка комбинаций по технике 5 КЮ с использованием дополнительной техники
  - 4 КЮ - оранжевый пояс
  - НАГЭ-ВАДЗА - техника бросков:
    - Ко-сото-гари - задняя подсечка
    - Ко-учи-гари - подсечка изнутри
    - Коши-гурума - бросок через бедро с захватом шеи

- Цурикоми-гоши - бросок через бедро с захватом отворота
- Окури-аши-барай - боковая подсечка в темп шагов
- Тай-отоши - передняя подножка
- Харай-гоши - подхват бедром (под две ноги)
- Учи-мата - подхват изнутри (под одну ногу)
- КАТАМЭ-ВАДЗА - техника сковывающих действий:
  - Кузурэ-кэса-гатамэ - удержание сбоку с захватом из-под руки
  - Макура-кэса-гатамэ - удержание сбоку с захватом своей ноги
  - У широ-кэса-гатамэ - обратное удержание сбоку
  - Кузурэ-еко-шихо-гатамэ - удержание поперек с захватом руки
  - Кузурэ-ками-шихо-гатамэ - удержание со стороны головы с захватом руки
  - Кузурэ-татэ-шихо-гатамэ - удержание верхом с захватом руки
- Дополнительный материал. НАГЭ-ВАДЗА - техника бросков:
  - Цубамэ-гаэши - контрприем от боковой подсечки
  - Ко-учи-гаэши - контрприем от подсечки изнутри
  - Харай-гоши-гаэши - контрприем от подхвата бедром
  - Учи-мата-гаэши - контрприем от подхвата изнутри
  - Содэ-цурикоми-гоши - бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)
    - Ко-учи-гакэ - одноименный зацеп изнутри голенью
    - Учи-мата-сукаши - контрприем от подхвата изнутри скручиванием
- Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса: соблюдение этикета дзюдо, контроль за осанкой, равновесием, правильность терминологии.
- Комбинации: боковая подсечка в темп шагов (Окури-аши-барай) переход на выполнение удержания поперек с захватом руки (Кузурэеко-шихо-гатамэ); бросок через бедро с захватом шеи (Коши-гурума) переход на удержание сбоку с захватом своей ноги (Макура-кэсагатамэ); подсечка изнутри (Ко-учи-гари) переход на удержание со стороны головы с захватом руки (Кузурэ-ками-шихо-гатамэ).
- Самооборона. Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

#### Тактическая подготовка.

Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых. П

Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

- Для воспитания инициативности. Выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

## Учебно-тренировочный этап 1 и 2 года обучения

### Общая физическая подготовка.

а) Комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения; акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением дозировки).

б) Средства развития общих физических качеств:

- Силовые. Подтягивание на перекладине, лазанье по канату, поднимание гантелей (2-3кг), поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Упражнения на гимнастических снарядах: брусья - отжимания, канат. Прыжки в длину с места. Прыжки в глубину с тумбочки 30-40 см. Тоже с выпрыгиванием вверх. Приседания с партнером на плечах. Препятствовать: повороту партнера захватом рук сверху, захватом за плечи; отведению и приведению рук; сведению и разведению ног. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

- Скоростные. Подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с., 10 кувырков вперед на время. Бег 30 м., 60 м. Забегания на мосту влево, вправо, перевероты на мосту, броски манекена через спину.

- Повышающие выносливость. Максимальное сгибание рук в упоре лежа. Бег 400 м., кросс, 2-3 км. Длительная борьба в стойке и партере до 10 минут.

- Координационные. Стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом, переползание по пластунски, прыжки со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Челночный бег 3x10 м.

- Повышающие гибкость. Упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке. Сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены). Выполнение бросков с максимальной амплитудой, уходы с удержаний через мост.

### Специальная физическая подготовка.

• Имитационные упражнения:

- С набивным мячом для освоения подсечек - перебрасывание лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхват - удар пяткой по лежащему; отхвата - удар голенью по падающему мячу.

- На гимнастической стенке для освоения подхвата - махи левой, правой ногой стоя лицом, боком к стенке.

• Поединки:

- Для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

- Для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединка со спрутами.

- Для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки,

дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.

- Для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

- Для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

#### Техническая подготовка.

Совершенствование техники 5,4 КЮ. Изучение техники 3 КЮ.

• 3 КЮ - зеленый пояс

НАГЭ-ВАДЗА - техника бросков

- Ко-сото-гакэ - зацеп снаружи голенью
- Цуригоши - бросок через бедро с захватом пояса
- Екоотоши - боковая подножка на пятке (седом)
- Аши-гурума - бросок через ногу скручиванием под отставленную ногу
- Ханэ-гоши - подсад бедром и голенью изнутри
- Харай-цурикомиаши - передняя подсечка под отставленную ногу
- Томозэ-нагэ - бросок через голову с упором стопой в живот
- Ката-гурума - бросок через плечи «мельница»

КАТАМЭ-ВАДЗА - техника сковывающих действий

- Ката-джуджи-джимэ - удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)

- Гяку-джуджи-джимэ - удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх)
- Нами-джуджи-джимэ - удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз)
- Окури-эри-джимэ - удушение сзади двумя отворотами
- Ката-ха-джимэ - удушение сзади отворотом, выключая руку
- Хадака-джимэ - удушение сзади плечом и предплечьем
- Удэ-гарами - узел локтя
- Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ - рычаг локтя захватом руки между ног

Дополнительный материал НАГЭ-ВАДЗА - техника бросков

- Яма-араши - подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота
- Ханэ-гоши-гаэши - контрприем от подсада бедром и голенью изнутри
- Моротэ-гари - бросок захватом двух ног
- Кучики-даоши - бросок захватом ноги за подколенный сгиб
- Кибису-гаэши - бросок захватом ноги за пятку
- Сэои-отоши - бросок через спину (плечо) с колена (колен)

КАТАМЭ-ВАДЗА - техника сковывающих действий

- Ретэ-джимэ - удушение спереди кистями

- Содэ-гурума-джимэ - удушение спереди отворотом и предплечьем вращением

- Кэса-удэ-хишиги-гатамэ - рычаг локтя от удержания сбоку
- Кэса-удэ-гарами - узел локтя от удержания сбоку

#### Тактическая подготовка.

а) Тактика проведения технико-тактических действий:

- Однонаправленные комбинации на основе изученных действий 5, 4 КЮ: боковая подсечка под выставленную ногу (Дэ-аши-барай) - бросок через бедро с захватом пояса (Цури-гоши), подхват бедром (Харай-гоши) - подхват изнутри (Учима-мата). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

- Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка по выставленную ногу (Дэ-аши-барай) - отхват (О-сото-гари), боковая подсечка под выставленную ногу (Дэ-аши-барай) - (Сэои-нагэ) - бросок через спину с захватом руки на плечо. Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

б) Тактика ведения поединка

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

- Сбор информации (наблюдение, опрос);
- Оценка обстановки - сравнение своих возможностей с возможностями противника.

- Цель поединка - победить (с конкретным счетом), не дать победить противнику (с конкретным счетом).

в) Тактика участия в соревнованиях

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

### **Учебно-тренировочный этап 3 и 4 года обучения**

Общая физическая подготовка.

а) Комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения; акробатические упражнения; подвижные игры.

б) Средства развития общих физических качеств.

- Силовые. Подтягивание на перекладине, лазанье по канату 5 м с помощью ног и 4 м без помощи, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Многоскоки, тройной, пятерной прыжки. Комплексы круговой тренировки. Комплексы с амортизатором, эспандером. Приседания с партнером на плечах. Подъем партнера захватом туловища сзади, партнер в упоре на кистях и коленях.

- Скоростные. Подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с., сгибание туловища лежа на спине за 20 с. Бег 30 м., 60 м., прыжок в длину. Эстафеты; броски набивного мяча вперед, назад; бег под уклон. Броски партнера на скорость.

- Повышающие выносливость. Максимальное сгибание рук в упоре лежа. Бег 400 м., 800 м., 1500 м., 2000 м., кросс, 2-3 км. Кроссовый бег по пересеченной местности, снегу, песку, воде. Прыжки на скакалке. Длительная борьба в стойке и в партере до 15 мин.

- Координационные. Боковой переворот, рондат. Челночный бег 3x10 м. Стоя спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы - поочередные наклоны вперед,

одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; подвижные игры, эстафеты. Игры с элементами противоборства.

- Повышающие гибкость. Гимнастический мост, из стойки у стены, с помощью, без помощи. ОРУ с гимнастической палкой, скакалкой. Имитация метательных движений. Упражнения на растягивание и расслабление мышц. Упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера.

Специальная физическая подготовка.

Скоростно-силовые. Поединки со сменой партнеров: 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с. (6 серий), отдых между сериями 30 с.

Повышающие скоростную выносливость. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с. в максимальном темпе, затем отдых 180 с. и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3 до 6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Повышающие «борцовскую» выносливость. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

Координационные. В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

Техническая подготовка.

- Совершенствование техники 5, 4, 3 КЮ. Изучение техники 2 КЮ.

• 2 КЮ - синий пояс

НАГЭ-ВАДЗА - техника бросков

- Суми-гаэши - бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища

- Тани-отоши - задняя подножка на пятке (седом)

- Ханэ-макикоми - подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо

- Сукуй-нагэ - обратный переворот с подсадом бедром

- Уцури-гоши - обратный бросок через бедро с подбивом сбоку

- О-гурума - бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу

- Сото-макикоми - бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо

- Уки-отоши - бросок выведением из равновесия вперед

КАТАМЭ-ВАДЗА - техника сковывающих действий

- Удэ-хишиги-ваки-гатамэ - рычаг локтя внутрь захватом руки подмышку

- Удэ-хишиги-хара-гатамэ - рычаг локтя внутрь через живот

- Удэ-хишиги-хидза-гатамэ - рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху

- Удэ-хишиги-удэ-гатамэ - рычаг локтя внутрь прижимая руку к ключице

- Удэ-хишиги-аши-гатамэ - рычаг локтя внутрь ногой

- Цуккоми-джимэ - удушение спереди двумя отворотами
- Кататэ-джимэ - удушение спереди предплечьем
- Санкакуджимэ - удушение захватом головы и руки ногами

Дополнительный материал. НАГЭ-ВАДЗА - техника бросков

- Тэ-гурума - боковой переворот
- Оби-отоши - обратный переворот с подсадом с захватом пояса
- Даки-вакарэ - бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади
- Учи-макикоми - бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)

- О-сото-макикоми - отхват в падении с захватом руки под плечо
- Харай-макикоми - подхват бедром в падении с захватом руки под плечо
- Учи-мата-макикоми - подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо
- Хиккоми-гаэши - бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса

сверху

- Тавара-гаэши - бросок через голову с обратным захватом туловища сверху
- КАТАМЭ ВАДЗА - техника скрывающихся действий
- Удэ-хишиги-санкаку-гатамэ - рычаг локтя захватом головы и руки ногами
  - Уширо-ваки-гатамэ - обратный рычаг локтя внутрь
  - Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ (кумиката) - рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов).

- Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса 2-3 КЮ на основе дополнительной техники.

- Самостоятельная разработка комбинаций по технике 2 КЮ.

- Самооборона. Защита от ударов локтем, коленом, головой. Защита от ударов палкой (другими предметами).

Тактическая подготовка.

а) Тактика проведения технико-тактических действий

- Однонаправленные комбинации: зацеп изнутри голенью (О-учи-гари) - отхват (О-сото-гари), передняя подсечка под выставленную ногу (Сасаэ-цурикоми-аши) - бросок через спину захватом руки под плечо (Сото-макикоми), передняя подножка (Тай-отоши) - подхват изнутри (Учи-мата), задняя подножка (О-сото-отоши) - зацеп голенью снаружи (Ко-сото-гакэ), подхват изнутри (Учи-мата) - передняя подсечка под выставленную ногу (Сасаэ-цурикоми-аши). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

- Разнонаправленные комбинации: зацеп голенью изнутри (О-учи-гари) - боковая подсечка под выставленную ногу (Дэ-аши-барай), передняя подсечка под отставленную ногу (Харай-цурикоми-аши) - зацеп голенью снаружи (Ко-сото-гакэ), подхват изнутри (Учи-мата) - зацеп голенью изнутри (О-учи-гари), бросок через спину захватом руки под плечо (Сото-макикоми) - задняя подножка (О-сото-отоши). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

б) Тактика ведения поединка

- Сбор информации о дзюдоистах. Заполнение картотеки по разделам: общие сведения, сведения полученные из стенографии поединков дзюдоистов - показатели техники и тактики, нападающая, оборонительная, контратакующая тактика.

- Оценка ситуации - подготовленность противников, условия ведения поединка.

- Построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели.

- Подавление действий противника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация плана поединка.

в) Тактика участия в соревнованиях

Цель соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения соревнования.

### **Учебно-тренировочный этап 5 года обучения.**

Общая физическая подготовка.

а) Комплексного воздействия: общеразвивающие, акробатические и гимнастические упражнения (увеличение количества повторений, темпа выполнения упражнений), усложнение исходных положений, увеличение величины отягощения.

б) Средства развития общих физических качеств.

- Силовые. Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, лазанье по канату без помощи ног. Прыжковые упражнения с отягощениями рук, ног (утяжелители 0,5-1 кг). Приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, поднятие партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках). Толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднятие штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16 кг, 32 кг, дисками от штанги.

- Скоростные. Подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре на брусьях за 20 с. Бег 30 м., 60 м., 100 м. Поединки с укороченным временем, на уменьшенной площади татами.

- Повышающие выносливость. Прыжки на скакалке. Бег 400 м., 800 м., 1500 м., 2000 м., кросс 2-3 км. Проплавание 50 м, 100 м, 200 м, 300 м. Длительная отработка техники до 20 минут.

- Координационные. Переворот на одной руке. Подъем разгибом с плеч. Челночный бег 3x10 м. Моделирование ситуации с элементами противоборства.

- Повышающие гибкость. Упражнения у гимнастической стенки. Барьерный бег. Упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором.

Специальная физическая подготовка.

Специально-подготовительные упражнения, набрасывания партнера, изучение и совершенствование технических действий в стойке и партере, совершенствование комбинаций приемов в стойке и партере, совершенствование ответных бросков в стойке, борьба за захват, совершенствование защитных действий в стойке и партере, выполнение бросков из стойки на скорость (3 серии по 1 минуте, через минуту отдыха), тактическая подготовка бросков, ведение борьбы на различных дистанциях (в стойках, передвижениях противника), выполнение

встречных атак и контратакующих действий, ответных действий в борьбе лежа, ведение борьбы в красной зоне, против неудобного противника, свободная борьба в стойке и партере.

Поединки: контрольно-тренировочные схватки с судейством; тренировочные схватки с заданием (в стойке, партере). В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

#### Техническая подготовка.

- Совершенствование техники 4, 3, 2 КЮ. Изучение техники 1 КЮ.

- 1 КЮ - коричневый

НАГЭ-ВАДЗА - техника бросков

- О-сото-гурума - отхват под две ноги
- Уки-вадза - передняя подножка на пятке (седом)
- Еко-вакарэ - подножка через туловище вращением
- Еко-гурума - бросок через грудь вращением (седом)
- Уширо-гоши - подсад опрокидыванием от броска через бедро
- Ура-нагэ - бросок через грудь прогибом
- Суми-отоши - бросок выведением из равновесия назад
- Еко-гакэ - боковая подсечка с падением

КАТАМЭ-ВАДЗА (КАТАМЕ-WAZA) - техника сковывающих действий

- Удэ-хишиги-тэ-гатамэ - рычаг локтя через предплечье в стойке
- Удэ-хишиги-удэ-гатамэ - рычаг локтя внутрь прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке
- Томоэ-джимэ - удушение одноименными отворотами петель вращением из стойки

Дополнительный материал КИНШИ-ВАДЗА - запрещенная техника.

НАГЭ-ВАДЗА. - техника бросков

- Даки-агэ - подъем из партера подсадом (запрещенный прием)
- Кани-басами - бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием)
- Кавадзу-гакэ - бросок обвивом голени (запрещенный прием)

КАТАМЭ-ВАДЗА - техника сковывающих действий

- Аши-гарами - узел бедра и колена (запрещенный прием)
- Аши-хишиги - ущемление ахиллова сухожилия (запрещенный прием)
- До-джимэ - удушение сдавливанием туловища ногами (запрещенный прием)

#### Тактическая подготовка.

а) Тактика проведения технико-тактических действий

- Однонаправленные комбинации: бросок захватом руки под плечо (Soto-makikomi) - подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо (Hane-goshi), зацеп голенью снаружи (Ko-soto-gake) - бросок через бедро (Uki-goshi), передняя подсечка под отставленную ногу (Haraisurikomi-ashi) - бросок через спину с захватом руки на плечо (Seoinage), боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai) - бросок через голову (Tomoe-nage).

- Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-

barai) - бросок через голову (Tomoe-nage).

б) Тактика ведения поединка

Эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала поединка до окончания. Модель поединка с учетом содержания технико-тактических действий в эпизодах поединка. Пауза, как время «отведенное» для анализа ситуации и корректировки тактического замысла. Тактика ведения поединка на краю татами.

в) Тактика участия в соревнованиях

Цель, средства для достижения цели, реализация выработанного курса действий и его коррекция. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований.

Нравственная сторона подготовки дзюдоистов - трудолюбие, дисциплинированность, инициативность, честность, доброжелательность.

**Этап совершенствования спортивного мастерства  
и этап высшего спортивного мастерства.**

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- повышение специальной подготовленности;
- дальнейшее совершенствование технического мастерства;
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта;
- выполнение спортивного разряда Кандидат в Мастера Спорта России
- выполнение звания Мастер спорта России.

По сравнению с предыдущими этапами тренировочный процесс все более индивидуализируется. Спортсмены используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм тренировки. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на ТМ, что позволяет значительно увеличить как общее количество тренировочных занятий, так и занятия с повышенными нагрузками, эффективно сочетаясь с восстановительными мероприятиями. Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях спортивных состязаний. Спортсмен должен овладеть всем арсеналом средств и методов ведения тактической борьбы дзюдо.

Общая физическая подготовка.

В зависимости от поставленных целей варьируется нагрузка в ОФП и СФП, которая поможет выйти на нужный уровень и показать планируемый результат.

Техническая подготовка.

**NAGE-WAZA - техника бросков**

O-soto-guruma	Отхват под две ноги
Uki-waza	Передняя подножка на пятке (седом)
Yoko-wakare	Подножка через туловище вращением
Yoko-guruma	Бросок через грудь вращением (седом)
Ushiro-goshi	Подсад опрокидыванием от броска через бедро
Ura-nage	Бросок через грудь прогибом
Sumi-otoshi	Бросок выведением из равновесия назад
Yoko-gake	Боковая подсечка с падением

Daki-age	Подъем из партера подсадом (запрещенный)
Kani-basami	Бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием)
Kawazu-gake	Бросок обвивом голени (запрещенный прием)

### **КАТАМЕ-WAZA - техника сковывающих действий**

Ude-hishigi-te-gatame	Рычаг локтя через предплечье в стойке
Ude-hishigi-ude-gatame	Рычаг локтя внутрь, прижимая руку к локтевому сгибу (ключиче) в стойке
Tomoe-jime	Удушение одноименными отворотами петель вращением из стойки
Ashi-garami	Узел бедра и колена (запрещенный прием)
Ashi-hishigi	Ущемление ахиллова сухожилия (запрещенный прием)
Do-jime	Удушение сдавливанием туловища ногами (запрещенный прием)

### **Тактическая подготовка.**

#### а) Тактика проведения технико-тактических действий

Однонаправленные комбинации: бросок с захватом руки под плечо - подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо, зацеп голенью снаружи - бросок через бедро, передняя подсечка под отставленную ногу - бросок через спину с захватом руки на плечо, боковая подсечка в темп шагов - бросок через плечи.

Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка в темп шагов - зацеп голенью снаружи, боковая подсечка в темп шагов - бросок через голову.

#### б) Тактика ведения поединка

Эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала поединка до окончания. Модель поединка с учетом удержания технико-тактических действий в эпизодах поединка. Пауза, как время «отведенное» для анализа ситуации и корректировки тактического замысла. Тактика ведения поединка на края татами.

#### в) Тактика участия в соревнованиях

Цель, средства для достижения цели, коррекция выработанного курса действий и его коррекция. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований.

### 5. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>360/480</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	36/48	Январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	36/48	Январь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	36/48	Февраль	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	36/48	Март	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	36/48	Апрель	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	36/48	Май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях	36/48	Август	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

	физической культурой и спортом			
	Закаливание организма	36/48	Сентябрь-октябрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Режим дня и питание обучающихся	36/48	Ноябрь-декабрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>360/900</b>		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Правила безопасности при выездах на соревнования, учебно-тренировочные мероприятия	30/75	Январь	Ознакомление с инструкциями и правилами безопасности при выездах на соревнования, учебно-тренировочные мероприятия
	Основы организации учебно-тренировочного процесса	30/75	Февраль	Правила организации учебно-тренировочного процесса, нормы безопасного поведения на учебно-тренировочных занятиях
	Роль и место восстановительных мероприятий для организма	30/75	Март	Раскрытие понятия восстановительных мероприятий. Благоприятное влияние на организм спортсмена
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	30/75	Апрель	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	30/75	Май	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	30/75	Июнь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	30/75	Июль	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	30/75	Август	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	30/75	Сентябрь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Психологическая подготовка	30/75	Октябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	30/75	Ноябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	30/75	Декабрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>1440</b>		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	205	Январь-февраль	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	205	Март-апрель	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	205	май-июнь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	205	Июль, сентябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	205	Октябрь-ноябрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	205	Декабрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия (в переходный период спортивной подготовки)	205	Август	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>960</b>		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	<b>160</b>	Январь-февраль	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	<b>160</b>	Март-апрель	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	<b>160</b>	Май-июнь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	<b>160</b>	Сентябрь-октябрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	<b>160</b>	Ноябрь-декабрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности

	Восстановительные средства и мероприятия (в переходный период спортивной подготовки)	<b>160</b>	Июль-август	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	------------	-------------	---

## **6. Материально-технические условия реализации программы.**

В учреждении учебно-тренировочные мероприятия проходят в спортивных залах на территориях г. Тольятти, г. Самары, г. Сызрани, г. Октябрьска, а также летний период в детских оздоровительных лагерях. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (заключение договоров в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Учреждением осуществляется материально - техническое обеспечение спортсменов проходящих спортивную подготовку в том числе:

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;

- обеспечение спортивной экипировкой.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию составлены согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта дзюдо.

### **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.**

Таблица 20

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Амортизатор резиновый	штук	20
2.	Брусья	штук	3
3.	Весы электронные медицинские (до 150 кг)	штук	2
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5.	Канат для функционального тренинга	штук	2
6.	Канат для лазания	штук	3
7.	Лестница координационная	штук	4
8.	Измерительное устройство для формы дзюдо	штук	1

9.	Лист «татами» для дзюдо	штук	72
10.	Манекен тренировочный	штук	6
11.	Мат гимнастический для отработки бросков	штук	8
12.	Полусфера балансировочная	штук	8
13.	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензии)	штук	2
14.	Скамья для пресса	штук	1
15.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	3
16.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
Для этапов высшего спортивного мастерства и совершенствования спортивного мастерства			
17.	Гири спортивные (8, 16, 24 и 32 кг)	комплект	8
18.	Кушетка массажная или массажный стол	штук	1
19.	Стойка со скамьей для жима лежа горизонтальная	штук	2
20.	Скамья силовая с регулируемым наклоном спинки	штук	2
21.	Стойка для приседаний со штангой	штук	2
22.	Стойка силовая универсальная	штук	2
23.	Тренажер «беговая дорожка»	штук	2
24.	Велоэргометр	штук	2
25.	Тренажер силовой универсальный на различные группы мышц	штук	1
26.	Тренажер эллиптический	штук	2
27.	Штанга тренировочная (разборная) с набором дисков (250 кг)	комплект	1



7.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
8.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
9.	Куртка зимняя утепленная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
10.	Пояс для дзюдо	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
11.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
12.	Тапки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
13.	Тейп спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	3	1
14.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	3	1
15.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
16.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1

## 7. Перечень информационного обеспечения.

1. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
2. Булкин В. А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
3. Верхошанский О.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. 331 с.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 142 с.
5. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: «САЛМ», 1995.
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 с.
7. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Национальный союз дзюдо. - М.: Советский спорт, 2006. - 212 с.
8. Дзюдо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/Акопян А.О. и др. - М.: Советский спорт, 2008. - 96 с.
9. Дзюдо. Система и борьба. Ю.А.Шулик, Я.К.Коблев, В.М.Невзоров, Ю.М.Схаляхо. Ростов-на-Дону, ООО «Феникс», 2006 г.
10. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов Л. А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
11. Заставная Б. перевод с английского «Кодокан Дзюдо Дзигоро Кано». - Москва, 2012.
12. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба. - М.: Просвещение, 1993. - 128 с.
13. Каплин В.Н., Еганов А.В., Сиротин О. А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод, рекомендации. - М.: Госкомспорт, 1990. - 22 с.
14. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999.- 320 с.
15. Мишин Б.И. Настольная книга тренера физкультуры. - М.: АСТ Астрель, 2003
16. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - ООО «Издательство АСТ», 2003. - 863 с.
17. Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытник В.Н. Многолетняя подготовка дзюдоистов. - М.: ФиС, 1982. - 328 с.
18. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - Физкультура и спорт, 1986. - 286 с.
19. Родионов А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат. - М.: ФиС, 1983. - 112 с.
20. Сиротин О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. - Челябинск, 1996. - 315 с.
21. Станков А. Г. Индивидуализация подготовки борцов - М.: ФиС 1995.-241с. 53

22. Тищенко И. И., Извеков В.В. Борьба в одежде: дзюдо и самбо для женщин. - М., 1998. - 168 с.
  23. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 144 с.
  24. «Рациональное питание спортсменов» рекомендовано к изданию олимпийским комитетом России А.И. Пшендин. С-П.: 2003.
  25. «Основы классического дзюдо» Г.П. Пархомович (учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов) - Пермь 1993.
  26. В.В.Путин, В. Шестаков, А.Левицкий «Учимся дзюдо с Владимиром Путиным».
- В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина «Теория и методика детско-юношеского дзюдо». «ОЛМА Медиа Групп» Москва. 2008.

**Интернет источники:**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // <http://www.minsport.gov.ru/>.
2. Официальный сайт Министерства спорта Самарской области // <https://minsport.samregion.ru/>
3. Официальный сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации // <https://minobrnauki.gov.ru/>.