

Министерство образования и науки Республики Бурятия  
Комитет по образованию Администрации города Улан-Удэ  
Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного  
образования «Городской Дворец детского (юношеского) творчества»

Рекомендована  
на Педагогическом совете  
Протокол № 1  
от «30» августа 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ШКОЛЫ ДЗЮДО «КОДОКАН»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Срок реализации: до 7 лет

(Уровень: стартовый, базовый, продвинутый уровень)

Автор-составитель: Никулин Д.В.,  
педагог дополнительного образования

г. Улан-Удэ, 2023

## **ОГЛАВЛЕНИЕ:**

### **I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы**

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА -----	3
1.2. Цель и задачи программы, ожидаемые результаты -----	10
1.3. Содержание программы -----	14

### **II. Комплекс организационно педагогических условий**

2.1. Календарный учебный график -----	38
2.2. Условия реализации программы -----	44
2.3. Формы аттестации -----	44
2.4. Оценочные материалы -----	45
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ -----	46

# **I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы**

## **1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Основные характеристики программы

Нормативно-правовое обоснование программы:

Дополнительная общеразвивающая программа «Боевой дух» (далее - Программа) разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.);
2. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ;
3. Указ Президента РФ от 7 мая 2012 года N 597 «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики»;
4. Указ Президента РФ от 7 мая 2012 г. N 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
5. Указ Президента РФ от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
6. Указ Президента РФ от 29.05.2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
7. Национальный проект «Образование» (паспорт утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);
8. Распоряжение Министерства просвещения РФ от 21 июня 2021 г. N p-126 об утверждении ведомственной целевой программы «Развитие дополнительного образования детей, выявление и поддержка лиц, проявивших выдающиеся способности»;
9. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации// Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р;
10. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», Приказ Минтруда и соц. защиты РФ от 05.05.2018 № 298н;
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

12. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 (с изменениями на 27 октября 2020 года).
13. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Приложение к письму Министерства просвещения РФ от 31 января 2022 г. N1ДГ 245/06);
14. Методические рекомендации «Об использовании государственных символов Российской Федерации при обучении и воспитании детей и молодежи в образовательных организациях, а также организациях отдыха детей и их оздоровления» (Письмо Министерства просвещения России от 15.04.2022 № СК-295/06);
15. Закон Республики Бурятия «Об образовании в Республике Бурятия» от 13 декабря 2013 года № 240-в (с изменениями на 6 марта 2023 года)
16. Распоряжение Правительства Республики Бурятия N 512-р от 24 августа 2015 г. N 512-р. Концепция развития дополнительного образования детей в Республике Бурятия;
17. Распоряжение Правительства Республики Бурятия N 285-р от 25 мая 2017 г. Стратегия развития воспитания в республике Бурятия на период до 2025года.
18. Распоряжение Правительства Республики Бурятия №247-р от 26.05.21 г. План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Республике Бурятия на период до 2025 года;
19. Устав муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Городской Дворец детского (юношеского) творчества г. Улан – Удэ»;
20. Программа развития МАОУ ДО «Городской Дворец детского (юношеского) творчества г. Улан – Удэ»;
21. Иных локальных нормативных актов МАОУ ДО «ГДДЮТ» г. Улан-Удэ, регламентирующих образовательный процесс.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что в настоящее время к числу наиболее актуальных проблем относится значительное понижение показателей здоровья детского населения России, отсутствует мотивация к здоровому образу жизни и занятиям спортом. Необходимость данной программы поясняется потребностью большого количества родителей, желающих отдать своих детей в возрасте 7-13 лет в секцию дзюдо. Предпосылкой в решении этих задач является отсутствие в типовых программах материалов для работы с детьми 7-9 летнего возраста. Данная программа направлена на расширение границы жизнедеятельности ребенка, выведение его в открытый социум, что дает возможность не только развивать физические резервы ребенка, но и

воспитывает самодисциплину, уверенность, культуру общения, умение добиваться поставленной цели. Учитывая разноплановость спортивных направлений, формируется интеллектуальное и духовное развитие личности с твердыми моральными качествами, что создает условия для социального, культурного и профессионального самоопределения ребенка. И это позволяет правильно ориентировать каждого ребенка в ту область, в которой он наиболее одарен.

В младшем школьном возрасте закладываются основы физической культуры человека, формируются интересы, мотивации и потребности в систематической физической активности. Этот возраст особенно благоприятен для овладения базовыми компонентами культуры движения, освоения обширного арсенала двигательных координаций, техники разнообразных физических упражнений.

**Вид программы:** модифицированная

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Адресат программы: программа адресована обучающимся в возрасте 10-17 лет.

При реализации программы необходимо учитывать возрастные особенности обучающихся и чувствительные периоды развития физических качеств. Возраст 10–11 лет — важный период в развитии ребенка в направлении координационных способностей и гибкости. У детей 12–13 лет интенсивно идет развитие скелета, суставно-связочного аппарата, мускулатуры. Не завершивший свое развитие опорно-двигательный аппарат ребенка испытывает большие нагрузки, когда в период учебы приходится в течение долгого времени удерживать статическую позу. Неправильная долго удерживаемая поза приводит к нарушениям осанки. Очень чувствителен к деформирующим воздействиям разного рода позвоночный столб, поэтому неправильная посадка может достаточно быстро привести к грубым изменениям, которые нарушат его рост, дифференцировку всех его структурных элементов.

В этом возрасте еще слабо развиты мелкие мышцы рук, не завершено окостенение фаланг пальцев и костей запястья. Несовершенство нервной регуляции движений объясняет недостаточную точность и быстроту выполнения движений, затруднения при совершении движений по сигналу.

Биологический возраст каждого отдельного ребенка во многом зависит не только от паспортного возраста, а также от генетических, социальных,

индивидуальных особенностей, которые во многом определяют темпы развития всего организма, а также от степени развития отдельных систем.

В 10 лет дети способны адекватно оценить свои способности, это существенно обогащает чувство собственного достоинства, ценности и компетентности. Ребенок усиленно ищет свое место в коллективе, вовремя и по делу применяя свои таланты. Радикальных изменений в построении режима дня у десятилетних детей не происходит. Их жизнь подчинена школьному расписанию. Необходимо следить, чтобы ребенок не переутомлялся, находился чаще на свежем воздухе, вел активный образ жизни.

С 11 лет начинается подростковый период развития ребенка. Идет серьезная гормональная перестройка, половое созревание. У девочек растет количество эстрогенов, у мальчиков — тестостерона. У представителей обоих полов наблюдается рост уровня надпочечниковых андрогенов, вызывающий развитие вторичных половых признаков. Гормональные изменения вызывают резкие перепады настроения, повышенную, нестабильную эмоциональность, неуправляемость настроения, повышенную возбудимость, импульсивность.

Темпы полового созревания совпадают с периодами снижения активности развития физических возможностей. Эта закономерность наблюдается независимо от пола и уровня физического развития. Возрастные группы 12 и 15 лет предопределены естественным ходом

онтогенеза как «критические», а возраст 13 лет – как «сенситивный» период. В процессе индивидуального развития женского организма.

У мальчиков, не занимающихся спортом, «сенситивными» периодами являются 11, 14 и 17 лет, о чем свидетельствуют темпы роста. «Критическими» периодами в развитии мужского организма являются 13, 15 и 16 лет. Самый низкий уровень роста – в возрасте 13 лет на фоне пубертатного скачка роста.

В этом возрасте еще слабо развиты мелкие мышцы рук, не завершено окостенение фаланг пальцев и костей запястья. Несовершенство нервной регуляции движений объясняет недостаточную точность и быстроту выполнения движений, затруднения при совершении движений по сигналу.

Биологический возраст каждого отдельного ребенка во многом зависит не только от паспортного возраста, а также от генетических, социальных, индивидуальных особенностей, которые во многом определяют темпы развития всего организма, а также от степени развития отдельных систем.

Данная программа адресована обучающимся в возрасте от 10 до 17 лет включительно.

При реализации программы необходимо учитывать возрастные особенности обучающихся и сенситивные периоды развития физических

качеств. Причем биологический возраст каждого отдельного ребенка во многом зависит не только от паспортного возраста, а также от генетических, социальных, индивидуальных особенностей, которые во многом определяют темпы развития всего организма, а также от степени развития отдельных систем.

### **Примерные сенситивные (чувствительные) периоды развития росто-весовых показателей и физических качеств 10 – 17 лет**

Таблица 1

Росто-весовые показатели и физические качества	Возраст (лет)							
	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост			+	+	+	+		
Вес			+	+	+	+		
Сила максимальная				+	+		+	+
Быстрота			+			+	+	+
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+	+		
Выносливость						+	+	+
Скоростная выносливость						+	+	+
Анаэробные возможности (гликолитические)						+	+	+
Гибкость	+		+	+				
Координационные способности	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+			

В 10 лет дети способны адекватно оценить свои способности, это существенно обогащает чувство собственного достоинства, ценности и компетентности. Ребенок усиленно ищет свое место в коллективе, вовремя и по делу применяя свои таланты. Радикальных изменений в построении режима дня у десятилетних детей не происходит. Их жизнь подчинена школьному расписанию. Необходимо следить, чтобы ребенок не переутомлялся, находился чаще на свежем воздухе, вел активный образ жизни.

С 11 лет начинается подростковый период развития ребенка. Идет серьезная гормональная перестройка, половое созревание. У девочек растет количество эстрогенов, у мальчиков — тестостерона. У представителей обоих полов наблюдается рост уровня надпочечниковых андрогенов, вызывающий развитие вторичных половых признаков. Гормональные изменения вызывают

резкие перепады настроения, повышенную, нестабильную эмоциональность, неуправляемость настроения, повышенную возбудимость, импульсивность.

Темпы полового созревания совпадают с периодами снижения активности развития физических возможностей. Эта закономерность наблюдается независимо от пола и уровня физического развития. Возрастные группы 12 и 15 лет предопределены естественным ходом онтогенеза как «критические», а возраст 13 лет – как «сенситивный» период. В процессе индивидуального развития женского организма.

У мальчиков, не занимающихся спортом, «сенситивными» периодами являются 11, 14 и 17 лет, о чем свидетельствуют темпы роста. «Критическими» периодами в развитии мужского организма являются 13, 15 и 16 лет. Самый низкий уровень роста – в возрасте 13 лет на фоне пубертатного скачка роста.

Наиболее благоприятным периодом развития силы у мальчиков считается возраст от 13 до 18 лет, а у девочек – от 11 до 16 лет. В эти же периоды происходит увеличение общей массы тела, поэтому прирост относительной силы не столь выражен. Темпы возрастания относительной силы наиболее высоки в возрасте 9–11 лет. Вместе с тем, в любом школьном возрасте имеются хорошие предпосылки для развития различных способностей (а не только в сенситивные периоды).

Весьма распространенным среди современных подростков способом развития у себя волевых качеств личности являются занятия видами спорта, связанными с большой физической нагрузкой и риском, такие, где требуются незаурядная сила и мужество. Волевые качества личности, первоначально сформировавшиеся и закрепившиеся в ходе этих занятий, затем переходят на другие виды деятельности, в частности на профессиональную работу, определяя вместе с мотивацией достижения успехов ее практические результаты.

### **Срок и объем освоения программы:**

Даты начала и окончания учебного года: с 4 сентября 2023 по 31 мая 2024 г.

**Объем программы** – 7 лет, из которых 252 недели (по 36 недель в учебном году).

Количество времени на весь период обучения составляет 1656 часов, в том числе 1 год 108 часов, 2-4 годы по 216 часов и 5-7 годы по 288 часов.

**Форма обучения:** очная, (очно-заочная, заочная и дистанционная на платформе ZOOM, (локальный акт).



### ***Особенности организации образовательной деятельности:***

- ***аудиторные*** (занятия два-три раза в неделю по два академических часа), с промежутком через один - два дня.

- ***внеаудиторные*** (два раза в год, в октябре и марте учебного года), как правило соревнования по дзюдо используя упрощенные правила учитывая возрастные особенности обучающихся данной группы. Занятия проводятся в основном по группам, но и проводятся индивидуальные занятия если обучающийся не справился во время группового занятия с освоением той 10 или иной темы. Так же индивидуальные занятия применяются при подготовке к ответственному старту.

- ***дистанционное обучение*** согласно ЛНА ГДДЮТ.

Программа построена по принципу тематического единства базовых и специальных знаний о грамотном использовании физических упражнений в условиях спортивной и оздоровительной деятельности и жизнедеятельности в целом.

Последовательность и постепенность усложнения специфических разделов программы, цикличность которых предполагает их повторное изучение на более высоком профессиональном уровне, создаёт возможность перехода к совершенствованию своего спортивного мастерства.

Содержание программы рассчитано на удовлетворение потребностей детей и подростков и их родителей в приобретении физкультурно-спортивных знаний и развитии собственных физических способностей при содействии специалистов за пределами школьных учебных программ.

Программа построена по принципу тематического единства базовых и специальных знаний о грамотном использовании физических упражнений в условиях спортивной и оздоровительной деятельности и жизнедеятельности в целом. Теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа, инструктажа, устного изложения, анализа выполненного действия в процессе всего практического занятия). В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической подготовкой. Практические занятия могут различаться по цели (на учебные и контрольные) и степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные). На учебных занятиях усваивается новый материал, повторяется и закрепляется пройденный, осуществляется обучение основам техники. Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки. На таких занятиях проводится сдача контрольных упражнений. Во время организации и проведения занятий особое внимание обращается на соблюдение правил поведения в спортивном зале.

Последовательность и постепенность усложнения специфических разделов программы, цикличность которых предполагает их повторное изучение на более высоком профессиональном уровне, создаёт возможность перехода к совершенствованию своего спортивного мастерства.

Последовательность и постепенность усложнения специфических разделов программы, цикличность которых предполагает их повторное изучение на более высоком профессиональном уровне, создаёт возможность перехода к совершенствованию своего спортивного мастерства.

Содержание программы рассчитано на удовлетворение потребностей детей и подростков и их родителей в приобретении физкультурно-спортивных знаний и развитии собственных физических способностей при содействии специалистов за пределами школьных учебных программ.

Режим занятий:

- Стартовый уровень - 1 год обучения, 108 педагогических часов, 3 раза по 2 часа;
- Базовый уровень – 2-4 год обучения, 216 педагогических часов, 3 раза по 2 часа;
- Продвинутый уровень – 5-7 год обучения, 288 педагогических часов, 4 раза по 2 часа.

## **1.2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Цель: воспитание и подготовка всесторонне развитых юных спортсменов через развитие мотивации подрастающего поколения к ведению здорового образа жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом;

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

Обучающие (предметные):

- научить технике дзюдо и способствовать совершенствованию полученных знаний, умений и навыков;
- выявить спортивные задатки и способности детей;
- выполнить норматив белого пояса за первый год обучения и белого пояса с желтой насечкой в конце второго года обучения.

Воспитательные (личностные):

- воспитать черты спортивного характера и потребность здорового образа жизни, дать основы гигиенической культуры и профилактики вредных привычек;
- привить стойкий интерес к занятиям по дзюдо;

- привлечь максимально возможное количество занимающихся в возрасте 7-17 лет к систематическим занятиям дзюдо;
- выявить задатки и способности детей.

Развивающие (метапредметные):

- развить личностные и физические качества у обучающихся, укрепить их здоровье;
- улучшить скоростно-силовую подготовку учащихся с учётом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта;
- развивать быстроту движения в упражнениях, не требующих проявления большой силы. Постепенно подвести к соревновательной борьбе путём применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсменов.

### **Ожидаемые результаты:**

Планируемые результаты по итогам реализации образовательной программы должен полностью удовлетворять как обучающегося, так и педагога.

Обучающиеся будут знать: историю физической культуры, историю дзюдо и философские аспекты дзюдо, методические особенности построения тренировочного процесса, закономерности подготовки к соревнованиям, технико-тактический арсенал дзюдо.

Уметь: уверенно выполнять приёмы дзюдо, применять технико-тактический арсенал дзюдо, участвовать в соревнованиях по дзюдо.

Обучающиеся смогут решать следующие жизненно-практические задачи:

- уметь чётко планировать своё рабочее и свободное время;
- выработать потребность ведения здорового образа жизни;
- привить устойчивую мотивацию к занятиям дзюдо;

Формы подведения итогов освоения программы: контрольно-переводные испытания, спортивные состязания.

По окончании каждой новой темы проводятся контрольные занятия на которых обучающиеся демонстрируют перед педагогом и группой изученное техническое действие дзюдо.

### **Предметные результаты:**

Сформировать способность ребенка совершать двигательные действия с применением техники (начального уровня) дзюдо и развитых, с учетом возраста, двигательных качеств.

Метапредметный результат:

Сформировать у воспитанников высокую мотивацию к занятиям спортом, в частности борьбой дзюдо.

Личностные результаты:

Гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники дзюдо, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.

Формы подведения итогов освоения программы: контрольно-переводные испытания, спортивные состязания.

По окончании каждой новой темы проводятся контрольные занятия, на которых обучающиеся демонстрируют перед педагогом и группой изученное техническое действие дзюдо.

В конце учебного года обучающиеся демонстрируют технические действия (изученные в течение года) объединённые в группы «КАТА» на аттестационных экзаменах (итоговых занятиях). По успешному окончании итогового занятия обучающимся выдаётся сертификат о квалификационной степени дзюдоиста. Квалификационные степени подразделяются на семь младших степеней – «КЮ» и десять старших – «ДАН». 7 кю – белый пояс; 6 кю – белый пояс с жёлтой насечкой; 5 кю – жёлтый пояс; 4 кю – оранжевый пояс; 3 кю – зелёный пояс; 2 кю – синий пояс; 1 кю – коричневый пояс. 1-5 дан – чёрный пояс, 6-8 дан – красно-белый пояс, 9-10 дан – красный пояс.

В течение семи лет необходимых для реализации программы обучающимися предоставляется возможность выполнить семь квалификационных степеней: 7 кю – белый пояс, 6 кю – белый пояс с жёлтой насечкой, 5 кю – жёлтый пояс; 4 кю – оранжевый пояс; 3 кю – зелёный пояс; 2 кю – синий пояс; 1 кю – коричневый пояс. В течение учебного года три раза участвовать в соревнованиях в форме зачёта по общей физической подготовке.

В конце года при условии выполнения норматива единой Всероссийской спортивной квалификации (ЕВСК) присваивается соответствующий спортивный разряд.

Для отслеживания динамики освоения данной дополнительной общеобразовательной программы и анализа результатов образовательной деятельности разработан педагогический мониторинг.

Мониторинг осуществляется в течение всего учебного года и включает первичную диагностику, а также промежуточную и итоговую аттестацию.

Вводный контроль (первичная диагностика) проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня подготовки обучающихся и впервые поступивших учеников. Форма проведения – собеседование.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия. Направлен на закрепление теоретического и практического

материала по изучаемой теме. Позволяет выявить уровень имеющихся знаний и на их основе строить дальнейшее изучение материала. Форма контроля: опрос, беседа, обсуждение с детьми правильности исполнения и демонстрация изученных движений.

Промежуточный контроль (промежуточная диагностика) проводится один раз в год (декабрь) на открытом занятии.

Формы контроля:

- контрольные занятия;
- открытые занятия для родителей и педагогов.

Рубежная диагностика проводится в конце обучения, контрольные нормативы по общему физическому развитию рассчитываются с учетом индивидуального развития воспитанников. Основной задачей данного типа исследования является выявление положительной или отрицательной динамики роста физического развития ребенка. Для детей школьного возраста существует несколько видов тестов, определяющие уровень развития физических качеств, в частности скоростно-силовых, играющие важную роль в занятиях видом спорта дзюдо.

**ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ:** В конце каждого учебного года обучающиеся демонстрируют технические действия (изученные в течение года) объединённые в группы «КАТА» на аттестационных экзаменах (итоговых занятиях). По успешному окончанию итогового занятия обучающимся выдаётся сертификат о квалификационной степени дзюдоиста. Квалификационные степени подразделяются на семь младших степеней – «КЮ» 7 кю – белый пояс; 6 кю — белый пояс с жёлтой насечкой; 5 кю – жёлтый пояс; 4 кю – оранжевый пояс; 3 кю – зелёный пояс; 2 кю – синий пояс; 1 кю – коричневый пояс.

Критериями оценки освоения программы являются:

- Тест на выявление работы мышц брюшного пресса
- Тест на выявление работы мышц спины
- Отжимание
- Прыжок в длину с места
- Челночный бег
- Подтягивание.

### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Таблица 5.

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ	1 г.о.	2- 4 г.о.	5 – 7 г.о.
1	<i>Теоретические занятия</i>	8	21	14
2	<i>Практические занятия</i>	100	195	274
3	<i>Форма контроля</i>	Педагогические наблюдения, зачет	Педагогические наблюдения, зачет	Педагогические наблюдения, зачет
4	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>108 ч.</b>	<b>216 ч.</b>	<b>288 ч.</b>

#### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица 6.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Теория	Теория/ Практика	Форма контроля	Всего часов
<b>1.</b>	<b>Вводный раздел.</b>				
1.1.	Ритуалы дзюдо. Основные команды судей и тренера. Завязывание пояса.	1		Опрос	1
1.2.	Объяснение и показ преподаваемой темы.	6		Педагогическое наблюдение	10
1.3.	«Ката трёх принципов» выведения из равновесия: - тяни-толкай; - прилив-отлив;	1		Педагогическое наблюдение	3
<b>2.</b>	<b>Развивающий раздел.</b>				
2.1.	Развитие навыков единоборств посредством простейших форм борьбы: упоры, нырки, уклоны (игры в атакующие и блокирующие захваты).		3	Педагогическое наблюдение	3
2.2.	Развитие навыков единоборств посредством простейших форм борьбы (игры в касания, теснения — борьбы за территорию).		3	Педагогическое наблюдение	3
2.3.	Развитие навыков единоборств посредством проведения поединков с односторонним сопротивлением.		5	Педагогическое наблюдение	5
2.4.	Развитие навыков единоборств посредством освоения борьбы за захват: срыв захвата за отворот от себя одной рукой, срыв захвата за рукав техникой «фехтование».		2	Педагогическое наблюдение	2
2.5.	Развитие навыков единоборств посредством простейших форм борьбы: игры в дебюты (моделирование взаимо		3	Педагогическое наблюдение	3

	расположений дзюдоистов) с заданием по сигналу выполнить то или иное ранее изученное удержание и рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.				
2.6.	Развитие навыков единоборств посредством проведения поединков с обоюдным сопротивлением.		10	Педагогическое наблюдение	10
2.7.	Развитие навыков единоборств посредством упражнений по общей физической подготовки.		40	Зачёт	40
2.8.	Развитие навыков единоборств посредством участия в соревнованиях по правилам применимым к обучающимся 09-11(12) летнего возраста.		2	Награждение	2
<b>3.</b>	<b>Основной раздел.</b>				
3.1.	Стойки, захваты, передвижения в обоюдном захвате обычным шагом и подшагиванием.		1	Педагогическое наблюдение	1
3.2.	Падения на бок, на спину, на живот (грудь), падение через гимнастическую палку, после кувырка, держась за руку партнёра.		2	Зачёт	2
3.3.	Повороты на 180 и 360 градусов, подвороты к партнёру боком и спиной.		1	Зачёт	1
3.4.	Сближение с партнёром (подшагивание), подтягивание партнёра, отдаление от партнёра (отшагивание), отталкивание партнёра.		1	Зачёт	1
3.5.	Усилия дзюдоиста направленные на нарушение равновесия противника вперёд (тяга двумя руками, тяга левой - толчок правой, тяга правой - толчок левой).		2	Педагогическое наблюдение	1
3.6.	Усилия дзюдоиста направленные на нарушение равновесия противника назад (толчок двумя руками, тяга левой - толчок правой, тяга правой - толчок левой с подшагиванием).		2	Педагогическое наблюдение	1
3.7.	Дыхательные действия (правильное дыхание) во время выполнения взаимодействий с партнёром.		1	Педагогическое наблюдение	1
3.8.	Действия по улучшению устойчивости.		1	Педагогическое наблюдение	1
3.9.	Боковая подсечка на месте и в движении.		3	Зачёт	2
3.10.	Передняя подсечка на месте и в движении.		3	Зачёт	2
3.11.	Бросок через бедро скручиванием на месте и в движении.		3	Зачёт	2
3.12.	Удержание сбоку.		1	Зачёт	1
3.13.	Удержание сбоку с исключением руки.		1	Зачёт	1
3.14.	Удержание поперёк.		1	Зачёт	1
3.15.	Удержание со стороны головы захватом пояса.		1	Зачёт	1
3.16.	Переворачивание захватом двух рук.		1	Зачёт	1
3.17.	Переворачивание захватом бедра и руки.		1	Зачёт	1

3.18.	Переворачивание захватом пояса и руки из под плеча.		1	Зачёт	1
<b>5.</b>	<b>Заключительный раздел.</b>				
5.1.	Сдача нормативов по физической подготовке (октябрь, декабрь, апрель).		8	Зачёт	8
5.2.	Итоговая сдача аттестационные нормативов на белый пояс, сдача нормативов по технической и физической подготовке и участие в классификационных соревнованиях с присвоением третьего юношеского разряда по дзюдо.		12	Зачёт	12
	<b>Итого</b>	<b>8</b>	<b>100</b>		<b>108</b>

## 2-4 год обучения

Таблица 7.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Теория	Теория/ Практика	Форма контроля	Всего часов
<b>1.</b>	<b>Вводный раздел.</b>				
1.1.	История возникновения японского и международного дзюдо. Ритуалы дзюдо. Основные команды судей и тренера. Завязывание пояса. Складывание дзюдоги (кимоно).	2		Опрос	2
1.2.	Объяснение и показ преподаваемой темы.	15		Педагогическое наблюдение	15
1.3.	«Ката пяти принципов» выведения из равновесия: - тяни-толкай; - прилив-отлив; - принцип круга или вихря; - принцип маятника; - принцип гибкости-мягкости;	4		Педагогическое наблюдение	4
<b>2.</b>	<b>Закрепляющий раздел.</b>				
2.1.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: стойки, захваты, передвижения в обоюдном захвате обычным шагом и подшагиванием.		1	Педагогическое наблюдение	1
2.2.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: падения на бок, на спину, на живот (грудь), падение через гимнастическую палку, после кувырка, держась за руку партнёра.		2	Зачёт	2
2.3.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: повороты на 180 и 360 градусов, подвороты к партнёру боком и спиной.		1	Зачёт	1
2.4.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: сближение с партнёром (подшагивание), подтягивание партнёра, отдаление от партнёра (отшагивание), отталкивание партнёра.		2	Зачёт	2
2.5.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: усилия дзюдоиста направленные на нарушение равновесия противника вперёд (тяга		2	Педагогическое наблюдение	2



	двумя руками, тяга левой - толчок правой, тяга правой - толчок левой).				
2.6.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: усилия дзюдоиста направленные на нарушение равновесия противника назад (толчок двумя руками, тяга левой - толчок правой, тяга правой - толчок левой с подшагиванием).		2	Педагогическое наблюдение	2
2.7.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: дыхательные действия (правильное дыхание) во время выполнения взаимодействий с партнёром.		1	Педагогическое наблюдение	1
2.8.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: действия по улучшению устойчивости.		1	Педагогическое наблюдение	1
2.9.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: боковая подсечка на месте и в движении.		3	Зачёт	3
2.10.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: передняя подсечка на месте и в движении.		3	Зачёт	3
2.11.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: бросок через бедро скручиванием на месте и в движении.		3	Зачёт	3
2.12.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: удержание сбоку.		1	Зачёт	1
2.13.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: удержание сбоку с выключением руки.		1	Зачёт	1
2.14.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: удержание поперёк.		1	Зачёт	1
2.15.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: удержание со стороны головы захватом пояса.		1	Зачёт	1
2.16.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: переворачивание захватом двух рук.		1	Зачёт	1
2.17.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: переворачивание захватом бедра и руки.		1	Зачёт	1
2.18.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: переворачивание захватом пояса и руки из под плеча.		1	Зачёт	1
<b>3.</b>	<b>Развивающий раздел.</b>				
3.1.	Развитие навыков единоборств посредством простейших форм борьбы: упоры, нырки, уклоны (игры в атакующие и блокирующие захваты).		3	Педагогическое наблюдение	3
3.2.	Развитие навыков единоборств посредством простейших форм борьбы (игры в касания, теснения — борьбы за территорию).		3	Педагогическое наблюдение	3
3.3.	Развитие навыков единоборств посредством проведения поединков с односторонним сопротивлением.		6	Педагогическое наблюдение	6
3.4.	Развитие навыков единоборств посредством освоения борьбы за захват: срыв захвата за отворот от		3	Педагогическое наблюдение	3

	себя одной рукой, срыв захвата за рукав техникой «фехтование».				
3.5.	Развитие навыков единоборств посредством простейших форм борьбы: игры в дебюты (моделирование взаимно расположений дзюдоистов) с заданием по сигналу выполнить то или иное ранее изученное удержание и рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.	3		Педагогическое наблюдение	3
3.6.	Развитие навыков единоборств посредством проведения поединков с обоюдным сопротивлением.	9		Педагогическое наблюдение	9
3.7.	Развитие навыков единоборств посредством упражнений по общей физической подготовки.	50		Зачёт	50
3.8.	Развитие навыков единоборств посредством многократного проведения ранее изученных бросков (учи-коми) на месте и в движении.	6		Педагогическое наблюдение	6
3.9.	Развитие навыков единоборств посредством упражнений по специальной физической подготовки.	8		Педагогическое наблюдение	8
3.10.	Индивидуальные занятия с обучающимися не понявшими тему во время группового занятия и с продвинутыми перед ответственными соревнованиями.	10		Педагогическое наблюдение	10
3.11.	Развитие навыков единоборств посредством участия в соревнованиях по правилам применимым к обучающимся 10-12(13) летнего возраста.	4		Награждение	4
<b>4.</b>	<b>Основной раздел.</b>				
4.1.	Развитие навыков единоборств посредством освоения отхвата на месте в движении.	3		Зачёт	3
4.2.	Развитие навыков единоборств посредством освоения броска через бедро подбивом на месте в движении.	3		Зачёт	3
4.3.	Развитие навыков единоборств посредством освоения зацепа изнутри под разноимённую ногу на месте в движении.	3		Зачёт	3
4.4.	Развитие навыков единоборств посредством освоения броска через спину за отворот и рукав на месте в движении.	3		Зачёт	3
4.5.	Развитие навыков единоборств посредством освоения броска через спину захватом руки на плечо, на месте в движении.	3		Педагогическое наблюдение	3
4.6.	Развитие навыков единоборств посредством освоения передней подсечки в колено на месте в движении.	3		Зачёт	3
4.7.	Удержание верхом.	1		Зачёт	1
4.8.	Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.	1		Зачёт	1

4.9.	Развитие навыков единоборств посредством освоения переворота ногами в захвате за отворот и рукав.		3	Зачёт	3
4.10.	Развитие навыков единоборств посредством освоения переворота ногами (ножницы) в захвате за пояс сверху через одноимённое плечо.		3	Зачёт	3
4.11.	Развитие навыков единоборств посредством освоения прорыва на удержания сверху в «рогатке».		1	Зачёт	1
4.12.	Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций стоя-лёжа: удержание сбоку после броска через бедро подбивом.		1	Педагогическое наблюдение	1
4.13.	Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций лёжа: переход от удержания сбоку к удержанию сбоку с выключением руки.		1	Педагогическое наблюдение	1
4.14.	Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций стоя-лёжа: удержание поперёк после броска через спину за руки на плечо.		1	Педагогическое наблюдение	1
4.15.	Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций стоя-лёжа: удержание поперёк после броска через спину за отворот и рукав.		1	Педагогическое наблюдение	1
4.16.	Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций стоя-лёжа: удержание со стороны головы захватом пояса от передней подсечки в колено.		1	Педагогическое наблюдение	1
4.17.	Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций лёжа: переворачивание захватом двух рук с переходом на удержание сбоку.		1	Педагогическое наблюдение	1
4.18.	Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций лёжа: переворачивание захватом бедра и руки с переходом на удержание поперёк.		1	Педагогическое наблюдение	1
4.19.	Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций лёжа: переворачивание захватом пояса и руки из под плеча с переходом на удержание поперёк с захватом пояса и дальней руки.		1	Педагогическое наблюдение	1
4.20.	Развитие навыков единоборств посредством проведения контрприёмов: передняя подсечка в колено обходя по ходу против броска через спину за отворот и рукав.		1	Педагогическое наблюдение	1
4.21.	Развитие навыков единоборств посредством проведения комбинаций приёмов: боковая подсечка – передняя подсечка.		1	Педагогическое наблюдение	1
4.22.	Развитие навыков единоборств посредством проведения контрприёмов: передняя подсечка обходя по ходу против броска через бедро.		1	Педагогическое наблюдение	1

4.23.	Развитие навыков единоборств посредством проведения контрприёмов: бросок через бедро скручиванием вправо против броска через бедро скручиванием влево, бросок через бедро скручиванием влево против броска через бедро скручиванием вправо.		1	Педагогическое наблюдение	1
4.24.	Развитие навыков единоборств посредством проведения комбинаций приёмов: бросок через спину за отворот и рукав после проведения передней подсечки в колено.		1	Педагогическое наблюдение	1
4.25.	Развитие навыков единоборств посредством проведения контрприёмов: боковая подсечка влево против боковой подсечки вправо, боковая подсечка вправо против боковой подсечки влево.		1	Педагогическое наблюдение	1
4.26.	Развитие навыков единоборств посредством проведения комбинаций приёмов: отхват после проведения зацепа изнутри под разноимённую ногу.		1	Педагогическое наблюдение	1
4.27.	Развитие навыков единоборств посредством проведения контрприёмов: отхват против отхвата.		1	Педагогическое наблюдение	1
4.28.	Развитие навыков единоборств посредством проведения комбинаций приёмов: отхват после проведения боковой подсечки.		1	Педагогическое наблюдение	1
4.29.	Развитие навыков единоборств посредством проведения контрприёмов: передняя подножка вправо вправо передней подножки влево, передняя подножка влево против передней подножки влево.		1	Педагогическое наблюдение	1
<b>5.</b>	<b>Заключительный раздел.</b>				
5.1.	Сдача нормативов по физической подготовке (октябрь, декабрь, апрель).		6	Зачёт	6
5.2.	Итоговая сдача аттестационные нормативов на белый пояс с желтой насечкой для занимающихся второй год, на белый пояс для приступивших к занятиям в начале учебного года, для занимающихся свыше двух лет сдача аттестационные нормативов на жёлтый пояс, сдача нормативов по технической и физической подготовке и участие в классификационных соревнованиях с присвоением второго юношеского разряда по дзюдо.		12	Зачёт	12
	<b>Итого</b>	<b>21</b>	<b>195</b>		<b>216</b>

### 5-7 год обучения

Таблица 8.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Теория	Теория/ Практика	Форма контроля	Всего часов
1.	<b>Вводный раздел.</b>				

1.1.	История возникновения дзюдо. Ритуалы дзюдо. История развития дзюдо в СССР и России. Основные команды судей и тренера. Завязывание пояса. Складывание дзюдоги (кимоно).	2		Опрос	2
1.2.	Объяснение и показ преподаваемой темы.	10		Педагогическое наблюдение	10
1.3.	«Ката пяти принципов» выведения из равновесия: - тяни-толкай; - прилив-отлив; - принцип круга или вихря; - принцип маятника; - принцип гибкости-мягкости;	2		Опрос	2
2.	<b>Закрепляющий раздел.</b>				
2.1.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: падения на бок, на спину, на живот (грудь), падение через гимнастическую палку, после кувьрка, держась за руку партнёра.		2	Зачёт	2
2.2.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: повороты на 180 и 360 градусов, подвороты к партнёру боком и спиной.		2	Зачёт	2
2.3.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: сближение с партнёром (подшагивание), подтягивание партнёра, отдаление от партнёра (отшагивание), отталкивание партнёра.		2	Зачёт	2
2.4.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: усилия дзюдоиста направленные на нарушение равновесия противника вперёд (тяга двумя руками, тяга левой - толчок правой, тяга правой - толчок левой).		2	Педагогическое наблюдение	2
2.5.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: усилия дзюдоиста направленные на нарушение равновесия противника назад (толчок двумя руками, тяга левой - толчок правой, тяга правой - толчок левой с подшагиванием).		2	Педагогическое наблюдение	2
2.6.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: дыхательные действия (правильное дыхание) во время выполнения взаимодействий с партнёром.		2	Педагогическое наблюдение	2
2.7.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: отхват на месте и в движении.		4	Педагогическое наблюдение	4
2.8.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: бросок через бедро подбивом на месте и в движении.		4	Зачёт	4
2.9.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: зацеп изнутри под разноимённую ногу на месте и в движении.		4	Зачёт	4
2.10.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: бросок через спину захватом руки на плечо на месте и в движении.		4	Педагогическое наблюдение	4

2.11.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: бросок через спину за отворот и рукав на месте и в движении.		4	Зачёт	4
2.12.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: передняя подсечка в колено на месте и в движении.		4	Зачёт	4
2.13.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: удержание верхом.		2	Зачёт	2
2.14.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.		2	Зачёт	2
2.15.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве переворачивание ногами.		2	Зачёт	2
2.16.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: переворачивание ногами (ножницы).		2	Зачёт	2
2.17.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: прорыв на удержание.		2	Зачёт	2
3.	<b>Развивающий раздел.</b>				
3.1.	Развитие навыков единоборств посредством простейших форм борьбы (игры в касания, теснения- борьбы за территорию, игры в дебюты).		2	Педагогическое наблюдение	2
3.2.	Развитие навыков единоборств посредством простейших форм борьбы: упоры, нырки, уклоны (игры в атакующие и блокирующие захваты).		2	Педагогическое наблюдение	2
3.3.	Развитие навыков единоборств посредством освоения борьбы за захват: срыв захвата за отворот от себя одной рукой, прорыв в захвате за отворот и рукав техникой «прокалывание».		2	Педагогическое наблюдение	2
3.4.	Развитие навыков единоборств посредством простейших форм борьбы: игры в дебюты (моделирование взаимно расположений дзюдоистов) с заданием по сигналу выполнить то или иное ранее изученное удержание и рычаг локтя захватом руки между ног.		2	Педагогическое наблюдение	2
3.5.	Развитие навыков единоборств посредством упражнений по общей физической подготовки.		43	Зачёт	43
3.6.	Развитие навыков единоборств посредством упражнений по специальной физической подготовки.		32	Педагогическое наблюдение	32
3.7.	Развитие навыков единоборств посредством многократного проведения ранее изученных бросков (учи-коми) на месте и в движении.		6	Педагогическое наблюдение	6
3.8.	Развитие навыков единоборств посредством проведения поединков с односторонним сопротивлением.		12	Педагогическое наблюдение	12
3.9.	Развитие навыков единоборств посредством проведения поединков с обоюдным сопротивлением.		12	Педагогическое наблюдение	12
3.10.	Индивидуальные занятия с обучающимися не понявшими тему во время группового занятия и с		12	Педагогическое наблюдение	12

	продвинутыми перед ответственными соревнованиями.				
3.11.	Развитие навыков единоборств посредством участия в соревнованиях по правилам применимым к обучающимся 11-13(14) летнего возраста		5	Награждение	5
4.	<b>Основной раздел.</b>				
4.1.	Развитие навыков единоборств посредством освоения задней подсечки на месте в движении.		3	Зачёт	3
4.2.	Развитие навыков единоборств посредством освоения подсечки изнутри на месте в движении.		3	Зачёт	3
4.3.	Развитие навыков единоборств посредством освоения броска через бедро с захватом ворота на месте в движении.		3	Зачёт	3
4.4.	Развитие навыков единоборств посредством освоения броска через бедро с захватом отворота и рукава на месте в движении.		3	Зачёт	3
4.5.	Развитие навыков единоборств посредством освоения подсечки в темп шагов на месте в движении.		3	Зачёт	3
4.6.	Развитие навыков единоборств посредством освоения передней подножки на месте в движении.		3	Зачёт	3
4.7.	Развитие навыков единоборств посредством освоения подхвата под две ноги на месте в движении.		3	Зачёт	3
4.8.	Развитие навыков единоборств посредством освоения подхвата изнутри на месте в движении.		3	Зачёт	3
4.9.	Удержание сбоку захватом из под руки.		2	Зачёт	2
4.10.	Удержание сбоку захватом своей ноги.		2	Зачёт	2
4.11.	Обратное удержание сбоку.		2	Зачёт	2
4.12.	Удержание со стороны головы захватом руки и пояса.		2	Зачёт	2
4.13.	Удержание поперёк захватом дальней руки.		2	Зачёт	2
4.14.	Удержание верхом захватом руки.		2	Зачёт	2
4.15.	Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций стоя: передняя подсечка в колено от броска захватом руки на плечо.		2	Педагогическое наблюдение	2
4.16.	Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций стоя-лёжа: удержание сбоку захватом своей ноги от броска через бедро с захватом ворота.		2	Педагогическое наблюдение	2
4.17.	Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций стоя-лёжа: удержание сбоку захватом из под руки от передней подножки.		2	Педагогическое наблюдение	2
4.18.	Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций стоя-лёжа: обратное удержание сбоку от подсечки в темп шагов или задней подсечки.		2	Педагогическое наблюдение	2
4.19.	Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций стоя-		2	Педагогическое наблюдение	2

	лёжа: удержание поперёк захватом дальней руки от подхвата под две ноги.				
4.20.	Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций стоя-лёжа: удержание со стороны головы захватом руки и пояса от броска через бедро захватом за отворот и рукав.		2	Педагогическое наблюдение	2
4.21.	Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций стоя-лёжа: удержание верхом захватом руки от подсечки изнутри.		2	Педагогическое наблюдение	2
4.22.	Развитие навыков единоборств посредством проведения комбинаций приёмов: передняя подсечка в колено когда соперник избегает броска через бедро подбивом (обходя по кругу).		2	Педагогическое наблюдение	2
4.23.	Развитие навыков единоборств посредством проведения контрприёмов: отхват вправо против отхвата вправо, отхват влево против отхвата влево.		2	Педагогическое наблюдение	2
4.24.	Развитие навыков единоборств посредством проведения контрприёмов: передняя подсечка в колено обходя по ходу против броска через спину за отворот и рукав.		2	Педагогическое наблюдение	2
4.25.	Развитие навыков единоборств посредством проведения контрприёмов: боковая подсечка против подсечки изнутри.		2	Педагогическое наблюдение	2
4.26.	Развитие навыков единоборств посредством проведения комбинаций приёмов: боковая подсечка от подсечки изнутри.		2	Педагогическое наблюдение	2
4.27.	Развитие навыков единоборств посредством проведения контрприёмов: передняя подножка вправо от подхвата изнутри влево, передняя подножка влево от подхвата изнутри вправо.		2	Педагогическое наблюдение	2
4.28.	Развитие навыков единоборств посредством проведения комбинаций приёмов: отхват от зацепа изнутри.		2	Педагогическое наблюдение	2
4.29.	Развитие навыков единоборств посредством проведения контрприёмов: бросок через бедро подбивом вправо против броска через бедро подбивом влево, бросок через бедро подбивом влево против броска через бедро подбивом вправо.		2	Педагогическое наблюдение	2
4.30.	Развитие навыков единоборств посредством проведения комбинаций приёмов: подсечка в колено от зацепа изнутри.		2	Педагогическое наблюдение	2
4.31.	Развитие навыков единоборств посредством проведения комбинаций приёмов: бросок через спину за отворот и рукав от подхвата изнутри.		2	Педагогическое наблюдение	2
4.32.	Развитие навыков единоборств посредством проведения комбинаций приёмов: подхват изнутри от зацепа изнутри.		2	Педагогическое наблюдение	2
4.33.	Развитие навыков единоборств посредством проведения комбинаций		2	Педагогическое наблюдение	2



	приёмов: бросок через спину за отворот и рукав от зацепа изнутри.				
4.34.	Развитие навыков единоборств посредством проведения контрприёмов: передняя подсечка в колено вправо против передней подсечки в колено влево, передняя подсечка в колено влево против передней подсечки в колено вправо.		2	Педагогическое наблюдение	2
4.35.	Развитие навыков единоборств посредством проведения комбинаций приёмов: зацеп изнутри от подсечки изнутри.		2	Педагогическое наблюдение	2
4.36.	Развитие навыков единоборств посредством проведения комбинаций приёмов: отхват от боковой подсечки.		2	Педагогическое наблюдение	2
5.	<b>Заключительный раздел.</b>				
5.1.	Итоговая сдача аттестационные нормативов на белый пояс с желтой насечкой для занимающихся второй год, на белый пояс для приступивших к занятиям в начале учебного года, для занимающихся свыше двух лет сдача аттестационные нормативов на жёлтый пояс, свыше трёх лет на оранжевый пояс, сдача нормативов по технической и физической подготовке и участие в классификационных соревнованиях с присвоением первого юношеского разряда по дзюдо.		12	Зачёт	12
5.2.	Сдача нормативов по физической подготовке (октябрь, декабрь, апрель).		6	Зачёт	6
	<b>Итого</b>	<b>14</b>	<b>274</b>		<b>288</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА (ПРЕДМЕТНЫЙ МАТЕРИАЛ)

Таблица 9

№	Раздел, тема	теория			практика		
		стартовый	Базовый	продвинутый	стартовый	Базовый	продвинутый
<b>1.</b>	<b>Вводный раздел. (35 часов)</b>						
1.1	История возникновения японского и международного дзюдо. История развития дзюдо в СССР и России. Ритуалы дзюдо. Основные команды судей и тренера. Завязывание пояса. Складывание дзюдоги (кимоно).	Основные понятия. Ритуалы дзюдо.	+ имена первых Чемпионов СССР и России. Завязывание пояса на время.	+ имена первых Чемпионов мира. Складывание дзюдоги на время.			
1.2	«Ката пяти принципов» выведения из равновесия: - тяни-толкай; - прилив-отлив; - принцип круга или вихря; - принцип маятника; - принцип гибкости-мягкости;	Основные принципы выведения из равновесия.	+ без сопротивления партнёра	+ с сопротивлением партнёра			
<b>2.</b>	<b>Закрепляющий раздел. (51 час)</b>						
2.1	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: стойки, захваты, передвижения в обоюдном захвате обычным шагом и подшагиванием.				Основные принципы передвижений	+ без сопротивления партнёра	+ с сопротивлением партнёра
2.2	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: падения на бок, на спину, на живот (грудь), падение через гимнастическую палку, после кувырка, держась за руку партнёра.				Основные принципы выполнения падений	+ падения с закрытыми глазами	+ падения с жесткой поверхностью
2.3	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: повороты на 180 и 360 градусов, подвороты к партнёру боком и спиной.				Основные принципы выполнения поворотов и подворотов	+ в правостороннем захвате	+ в левостороннем захвате
2.4	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: сближение с партнёром (подшагивание), подтягивание партнёра, отдаление от партнёра (отшагивание), отталкивание партнёра.				Основные принципы выполнения подшагиваний	+ в правостороннем захвате	+ в левостороннем захвате
2.5	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: усилия дзюдоиста направленные на нарушение равновесия противника вперёд (тяга двумя руками, тяга левой – толчок				Основные принципы выполнения выведений из равновесия	+ в правостороннем захвате	+ в левостороннем захвате

	правой, тяга правой – толчок левой).						
2.6	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: усилия дзюдоиста направленные на нарушение равновесия противника назад (толчок двумя руками , тяга левой – толчок правой, тяга правой – толчок левой с подшагиванием).				Основные принципы выполнения выведений из равновесия	+ в правостороннем захвате	+ в левостороннем захвате
2.7	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: дыхательные действия (правильное дыхание) во время выполнения взаимодействий с партнёром.				Понятие о правильном дыхании	+ упражнения выполняющие правильное дыхание без сопротивления партнёра	+ упражнения выполняющие правильное дыхание с сопротивлением партнёра
2.8	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: действия по улучшению устойчивости.				Понятие об устойчивости	+ в правой стойке	+ в левой стойке
2.9	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: боковая подсечка на месте и в движении.				Знания о выполнении на месте	Умения выполнять в движении	+ в правой стойке
2.10	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: передняя подсечка на месте и в движении.				Знания о выполнении на месте	Умения выполнять в движении	+ в правой стойке
2.11	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: бросок через спину за отворот и рукав на месте и в движении.				Знания о выполнении на месте	Умения выполнять в движении	+ в правой стойке
2.12	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: удержание сбоку.				Знания о выполнении без сопротивления партнёра	Умения выполнять с сопротивлением партнёра	+ в правой стойке
2.13	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: удержание сбоку с выключением руки.				Знания о выполнении без сопротивления партнёра	Умения выполнять с сопротивлением партнёра	+ в правой стойке
2.14	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: удержание поперёк.				Знания о выполнении без сопротивления партнёра	Умения выполнять с сопротивлением партнёра	+ в правой стойке
2.15	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: удержание со стороны головы захватом пояса.				Знания о выполнении без сопротивления партнёра	Умения выполнять с сопротивлением партнёра	+ в правой стойке
2.16	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: переворачивание захватом двух рук.				Знания о выполнении без сопротивления партнёра	Умения выполнять с сопротивлением партнёра	+ в правой стойке
2.17	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве:				Знания о выполнении	Умения выполнять с	+ в правой стойке

	переворачивание захватом бедра и руки.				без сопротивления партнёра	сопротивлением партнёра	
2.18	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: переворачивание захватом пояса и руки из под плеча.				Знания о выполнении без сопротивления партнёра	Умения выполнять с сопротивлением партнёра	+ в правом з
2.18	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: отхват на месте и в движении.				Знания о выполнении на месте	Умения выполнять в движении	+ в правом з
2.19	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: бросок через бедро подбивом на месте и в движении.				Знания о выполнении на месте	Умения выполнять в движении	+ в правом з
2.20	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: зацеп изнутри под разноимённую ногу на месте и в движении.				Знания о выполнении на месте	Умения выполнять в движении	+ в правом з
2.21	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: бросок через спину захватом руки на плечо на месте и в движении.				Знания о выполнении на месте	Умения выполнять в движении	+ в правом з
2.22	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: бросок через спину за отворот и рукав на месте и в движении.				Знания о выполнении на месте	Умения выполнять в движении	+ в правом з
2.23	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: передняя подсечка в колено на месте и в движении.				Знания о выполнении на месте	Умения выполнять в движении	+ в правом з
2.24	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: удержание верхом.				Знания о выполнении без сопротивления партнёра	Умения выполнять с сопротивлением партнёра	+ в правом з
2.25	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.				Знания о выполнении без сопротивления партнёра	Умения выполнять с сопротивлением партнёра	+ в правом з
2.26	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве переворачивание ногами.				Знания о выполнении без сопротивления партнёра	Умения выполнять с сопротивлением партнёра	+ в правом з
2.27	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: переворачивание ногами (ножницы).				Знания о выполнении без сопротивления партнёра	Умения выполнять с сопротивлением партнёра	+ в правом з
2.28	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: прорыв на удержание.				Знания о выполнении без сопротивления партнёра	Умения выполнять с сопротивлением партнёра	+ в правом з
<b>3.</b>	<b>Развивающий раздел. (215 часов).</b>						
3.1	Развитие навыков единоборств посредством простейших форм борьбы: упоры, нырки, уклоны				Понятия о простейших формах борьбы	+ упоры, нырки, уклоны	+ упоры, уклоны «левши

	(игры в атакующие и блокирующие захваты).					против «правши»	
3.2	Развитие навыков единоборств посредством простейших форм борьбы (игры в касания, теснения — борьбы за территорию).				Понятия о борьбе за территорию	+ игры в касания, теснения против «правши»	+ и касания, теснения «левши»
3.3	Развитие навыков единоборств посредством проведения поединков с односторонним сопротивлением.				Понятия о борьбе с односторонним сопротивлением.	+ борьба с односторонним сопротивлением против «правши»	+ борьба с односторонним сопротивлением против
3.4	Развитие навыков единоборств посредством освоения борьбы за захват: срыв захвата за отворот от себя одной рукой, срыв захвата за рукав техникой «фехтование».				Знания о выполнении без сопротивления партнёра	Умения выполнять с сопротивлением партнёра	+ в правом и левом т
3.5	Развитие навыков единоборств посредством освоения борьбы за захват: срыв захвата за отворот от себя одной рукой, прорыв в захвате за отворот и рукав техникой «прокалывание».				Знания о выполнении без сопротивления партнёра	Умения выполнять с сопротивлением партнёра	+ в правом и левом т
3.6	Развитие навыков единоборств посредством простейших форм борьбы: игры в дебюты (моделирование взаиморасположений дзюдоистов) с заданием по сигналу выполнить то или иное ранее изученное удержание, рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя захватом руки между ног.				Знания о выполнении по сигналу	Умения выполнять по сигналу, с сопротивлением партнёра	+ в правом и левом т
3.7	Развитие навыков единоборств посредством проведения поединков с обоюдным сопротивлением.				Борьба без «грубой» физической защиты «рандори»	Умение выполнить в борьбе поставленную педагогическую задачу	Борьба «грубой» физической защитой «соревновательные встречи»
3.8	Развитие навыков единоборств посредством многократного проведения ранее изученных бросков (учи-коми) на месте и в движении.				Знания о выполнении на месте	Умения выполнять в движении	+ в правом и левом т
3.9	Развитие навыков единоборств посредством упражнений по общей физической подготовки.				Упражнения три серии с количеством повторений 5-7 раз с отягощением 15-25% массы тела	Упражнения три серии с количеством повторений 8-10 раз с отягощением 15-25% массы тела	Упражнения три серии с количеством повторений 10 раз с отягощением 30% ма
3.10	Развитие навыков единоборств посредством упражнений по специальной физической подготовки.				Упражнения без отягощения в парах имитируя подвороты к	Упражнения с отягощением в парах имитируя подвороты к	Упражнения с отягощением в тройках имитируя подвороты к сопернику

					сопернику на месте.	сопернику на месте и в движении.	
3.11	Индивидуальные занятия с обучающимися не понявшими тему во время группового занятия и с продвинутыми перед ответственными соревнованиями.						
3.12	Развитие навыков единоборств посредством участия в соревнованиях по правилам применимым к обучающимся 10-12(13) летнего возраста.						
3.13	Индивидуальные занятия с обучающимися не понявшими тему во время группового занятия и с продвинутыми перед ответственными соревнованиями.				Основное понятие темы	+ Освоение изученного в сочетании (комбинации) с другими бросками в правую сторону	+ изученное в сочетании (комбинации) с другими бросками в левую сторону
<b>4.</b>	<b>Основной раздел. (97 часов).</b>						
4.1	Развитие навыков единоборств посредством освоения отхвата на месте в движении.				Основные принципы выполнения отхвата.	+ выполнение отхвата в правостороннем захвате	+ выполнение отхвата в левостороннем захвате
4.2	Развитие навыков единоборств посредством освоения броска через бедро подбивом на месте в движении.				Основные принципы выполнения броска через бедро подбивом	+ выполнение броска через бедро в правостороннем захвате	+ выполнение броска через бедро в левостороннем захвате
4.3	Развитие навыков единоборств посредством освоения зацепа изнутри под разноименную ногу на месте в движении.				Основные принципы выполнения зацепа изнутри	+ выполнение зацепа изнутри в правостороннем захвате	+ выполнение зацепа изнутри в левостороннем захвате
4.4	Развитие навыков единоборств посредством освоения броска через спину за отворот и рукав на месте в движении.				Основные принципы выполнения броска через спину за отворот и рукав.	+ выполнение броска через спину за отворот и рукав в правостороннем захвате	+ выполнение броска через спину за отворот и рукав в левостороннем захвате
4.5	Развитие навыков единоборств посредством освоения броска через спину захватом руки на плечо, на месте в движении.				Основные принципы выполнения броска через спину захватом руки на плечо.	+ выполнение броска через спину захватом руки на плечо в правостороннем захвате	+ выполнение броска через спину захватом руки на плечо в левостороннем захвате
4.6	Развитие навыков единоборств посредством освоения передней подсечки в колено на месте в движении.				Основные принципы выполнения передней	+ выполнение передней подсечки в колено в правостороннем захвате	+ выполнение передней подсечки в колено в левостороннем захвате

					подсечки в колено.	в роннем захвате	левосте захвате
4.7	Удержание верхом.				Основные принципы выполнения удержания верхом захватом пояса.	+ выполнение удержания верхом в правостороннем захвате	+ вы удержания верхом в левостороннем захвате
4.8	Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.				Основные принципы выполнения рычага локтя через бедро от удержания сбоку.	+ выполнение рычага локтя через бедро от удержания сбоку в правостороннем захвате	+ вы рычага локтя через бедро от удержания в левостороннем захвате
4.9	Развитие навыков единоборств посредством освоения переворота ногами в захвате за отворот и рукав.				Основные принципы выполнения переворота ногами в захвате за отворот и рукав.	+ выполнение переворота ногами в захвате за отворот и рукав в правостороннем захвате.	+ вы переворота ногами за отворот и рукав в левостороннем захвате
4.10	Развитие навыков единоборств посредством освоения переворота ногами (ножницы) в захвате за пояс сверху через одноимённое плечо.				Основные принципы выполнения переворачивания захватом пояса и руки из под плеча.	+ выполнение переворачивания захватом пояса и руки из под плеча в правостороннем захвате.	+ вы переворачивания захватом и руки плеча в левостороннем захвате
4.11.	Развитие навыков единоборств посредством освоения прорыва на удержания сверху в «рогатке».				Основные принципы выполнения прорыва на удержания сверху в «рогатке».	+ выполнение прорыва на удержания сверху в «рогатке» в правостороннем захвате.	+ вы прорыва на удержания сверху в «рогатке» в левостороннем захвате
4.12.	Развитие навыков единоборств посредством освоения задней подсечки на месте в движении.				Основные принципы выполнения задней подсечки.	+ выполнение задней подсечки в правостороннем захвате.	+ вы задней подсечки в левостороннем захвате
4.13.	Развитие навыков единоборств посредством освоения подсечки изнутри на месте в движении.				Основные принципы выполнения подсечки изнутри.	+ выполнение подсечки изнутри в правостороннем захвате.	+ вы подсечки изнутри в левостороннем захвате
4.14.	Развитие навыков единоборств посредством освоения броска через бедро с захватом ворота на месте в движении.				Основные принципы выполнения броска через бедро с захватом	+ выполнение броска через бедро с захватом	+ вы броска через бедро с захватом

					захватом вороты.	ворота в правосто- роннем захвате.	левосто- захвате.
4.15.	Развитие навыков единоборств посредством освоения броска через бедро с захватом отворота и рукава на месте в движении.				Основные принципы выполнения броска через бедро с захватом отворота и рукава.	+ выполнение броска через бедро с захватом отворота и рукава в правосто- роннем захвате.	+ вы- броска бедро с отворо- рукава левосто- захвате.
4.16.	Развитие навыков единоборств посредством освоения подсечки в темп шагов на месте в движении.				Основные принципы выполнения подсечки в темп шагов.	+ выполне- ние подсечки в темп шагов в правосто- роннем захвате.	+ вы- подсеч- шагов левосто- захвате.
4.17.	Развитие навыков единоборств посредством освоения передней подножки на месте в движении.				Основные принципы выполнения передней подножки.	+ выполне- ние передней подножки в правосто- роннем захвате.	+ вы- передн- поднож- левосто- захвате.
4.18.	Развитие навыков единоборств посредством освоения подхвата под две ноги на месте в движении.				Основные принципы выполнения подхвата под две ноги.	+ выполне- ние подхвата под две ноги в правосто- роннем захвате.	+ вы- подхва- ноги левосто- захвате.
4.19.	Развитие навыков единоборств посредством освоения подхвата изнутри на месте в движении.				Основные принципы выполнения подхвата изнутри.	+ выполне- ние подхвата изнутри в правосто- роннем захвате.	+ вы- подхва- изнутри левосто- захвате.
4.20.	Удержание сбоку захватом из под руки.				Основные принципы выполнения удержания сбоку.	+ выполне- ние удержания сбоку в правосто- роннем захвате.	+ вы- удержа- в ле- нем зах-
4.21.	Удержание сбоку захватом своей ноги.				Основные принципы выполнения удержания сбоку захватом своей ноги.	+ выполне- ние удержания сбоку захватом своей ноги в правосто- роннем захвате.	+ вы- удержа- захвате ноги левосто- захвате.
4.22.	Обратное удержание сбоку.				Основные принципы выполнения обратного удержания сбоку.	+ выполне- ние обратного удержания сбоку в правосто- роннем захвате.	+ вы- обратн- удержа- в ле- нем зах-



4.23.	Удержание со стороны головы захватом руки и пояса.				Основные принципы выполнения удержания со стороны головы захватом руки и пояса.	+ выполнение удержания со стороны головы захватом руки и пояса в правостороннем захвате.	+ выполнение удержания со стороны пояса левосторонним захватом.
4.24.	Удержание поперёк захватом дальней руки.				Основные принципы выполнения удержания поперёк захватом дальней руки.	+ выполнение удержания поперёк захватом дальней руки в правостороннем захвате.	+ выполнение удержания поперёк захватом дальней левосторонним захватом.
4.25.	Удержание верхом захватом руки.				Основные принципы выполнения удержания верхом захватом руки.	+ выполнение удержания верхом захватом руки в правостороннем захвате.	+ выполнение удержания верхом левосторонним захватом.
4.26.	Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций стоя-лёжа: удержание сбоку после броска через бедро подбивом.				Основные принципы выполнения комбинации приёмов.	+ выполнение в правостороннем захвате.	+ выполнение левосторонним захватом.
4.27.	Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций лёжа: переход от удержания сбоку к удержанию сбоку с выключением руки.				Основные принципы выполнения комбинации приёмов.	+ выполнение в правостороннем захвате.	+ выполнение левосторонним захватом.
4.28.	Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций стоя-лёжа: удержание поперёк после броска через спину за руки на плечо.				Основные принципы выполнения комбинации приёмов.	+ выполнение в правостороннем захвате.	+ выполнение левосторонним захватом.
4.29.	Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций стоя-лёжа: удержание поперёк после броска через спину за отворот и рукав.				Основные принципы выполнения комбинации приёмов.	+ выполнение в правостороннем захвате.	+ выполнение левосторонним захватом.
4.30.	Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций стоя-лёжа: удержание со стороны головы захватом пояса от передней подсечки в колено.				Основные принципы выполнения комбинации приёмов.	+ выполнение в правостороннем захвате.	+ выполнение левосторонним захватом.
4.31.	Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций лёжа: переворачивание захватом двух рук с переходом на удержание сбоку.				Основные принципы выполнения комбинации приёмов.	+ выполнение в правостороннем захвате.	+ выполнение левосторонним захватом.

4.32.	Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций лёжа: переворачивание захватом бедра и руки с переходом на удержание поперёк.				Основные принципы выполнения комбинации приёмов.	+ выполнение в правостороннем захвате.	+ выполнение в левостороннем захвате.
4.33.	Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций лёжа: переворачивание захватом пояса и руки из под плеча с переходом на удержание поперёк с захватом пояса и дальней руки.				Основные принципы выполнения комбинации приёмов.	+ выполнение в правостороннем захвате.	+ выполнение в левостороннем захвате.
4.34.	Развитие навыков единоборств посредством проведения контрприёмов: передняя подсечка в колено обходя по ходу против броска через спину за отворот и рукав.				Основные принципы выполнения контратакующих приёмов.	+ выполнение в правостороннем захвате.	+ выполнение в левостороннем захвате.
4.35.	Развитие навыков единоборств посредством проведения комбинаций приёмов: боковая подсечка – передняя подсечка.				Основные принципы выполнения комбинации приёмов.	+ выполнение в правостороннем захвате.	+ выполнение в левостороннем захвате.
4.36.	Развитие навыков единоборств посредством проведения контрприёмов: передняя подсечка обходя по ходу против броска через бедро.				Основные принципы выполнения контратакующих приёмов.	+ выполнение в правостороннем захвате.	+ выполнение в левостороннем захвате.
4.37.	Развитие навыков единоборств посредством проведения контрприёмов: бросок через бедро скручиванием вправо против броска через бедро скручиванием влево, бросок через бедро скручиванием влево против броска через бедро скручиванием вправо.				Основные принципы выполнения контратакующих приёмов.	+ выполнение в правостороннем захвате.	+ выполнение в левостороннем захвате.
4.38.	Развитие навыков единоборств посредством проведения комбинаций приёмов: бросок через спину за отворот и рукав после проведения передней подсечки в колено.				Основные принципы выполнения комбинации приёмов.	+ выполнение в правостороннем захвате.	+ выполнение в левостороннем захвате.
4.39.	Развитие навыков единоборств посредством проведения контрприёмов: боковая подсечка влево против боковой подсечки вправо, боковая подсечка вправо против боковой подсечки влево.				Основные принципы выполнения контратакующих приёмов.	+ выполнение в правостороннем захвате.	+ выполнение в левостороннем захвате.
4.40.	Развитие навыков единоборств посредством проведения комбинаций приёмов: отхват после проведения зацепа изнутри под разноимённую ногу.				Основные принципы выполнения комбинации приёмов.	+ выполнение в правостороннем захвате.	+ выполнение в левостороннем захвате.
4.41.	Развитие навыков единоборств посредством проведения контрприёмов: отхват против отхвата.				Основные принципы выполнения контратакующих приёмов.	+ выполнение в правостороннем захвате.	+ выполнение в левостороннем захвате.

4.42.	Развитие навыков единоборств посредством проведения комбинаций приёмов: отхват после проведения боковой подсечки.				Основные принципы выполнения комбинации приёмов.	+ выполнение в правостороннем захвате.	+ выполнение в левостороннем захвате.
4.43.	Развитие навыков единоборств посредством проведения контрприёмов: передняя подножка вправо вправо передней подножки влево, передняя подножка влево против передней подножки влево.				Основные принципы выполнения контратакующих приёмов.	+ выполнение в правостороннем захвате.	+ выполнение в левостороннем захвате.
4.44.	Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций стоя: передняя подсечка в колено от броска захватом руки на плечо.				Основные принципы выполнения комбинации приёмов.	+ выполнение в правостороннем захвате.	+ выполнение в левостороннем захвате.
4.45.	Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций стоя-лёжа: удержание сбоку захватом своей ноги от броска через бедро с захватом ворота.				Основные принципы выполнения комбинации приёмов.	+ выполнение в правостороннем захвате.	+ выполнение в левостороннем захвате.
4.46.	Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций стоя-лёжа: удержание сбоку захватом из под руки от передней подножки.				Основные принципы выполнения комбинации приёмов.	+ выполнение в правостороннем захвате.	+ выполнение в левостороннем захвате.
4.47.	Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций стоя-лёжа: обратное удержание сбоку от подсечки в темп шагов или задней подсечки.				Основные принципы выполнения комбинации приёмов.	+ выполнение в правостороннем захвате.	+ выполнение в левостороннем захвате.
4.48.	Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций стоя-лёжа: удержание поперёк захватом дальней руки от подхвата под две ноги.				Основные принципы выполнения комбинации приёмов.	+ выполнение в правостороннем захвате.	+ выполнение в левостороннем захвате.
4.49.	Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций стоя-лёжа: удержание со стороны головы захватом руки и пояса от броска через бедро захватом за отворот и рукав.				Основные принципы выполнения комбинации приёмов.	+ выполнение в правостороннем захвате.	+ выполнение в левостороннем захвате.
4.50.	Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций стоя-лёжа: удержание верхом захватом руки от подсечки изнутри.				Основные принципы выполнения комбинации приёмов.	+ выполнение в правостороннем захвате.	+ выполнение в левостороннем захвате.
4.51.	Развитие навыков единоборств посредством проведения комбинаций приёмов: передняя подсечка в колено когда соперник избегает броска через бедро подбивом (обходя по кругу).				Основные принципы выполнения комбинации приёмов.	+ выполнение в правостороннем захвате.	+ выполнение в левостороннем захвате.

4.52.	Развитие навыков единоборств посредством проведения контрприёмов: отхват вправо против отхвата вправо, отхват влево против отхвата влево.				Основные принципы выполнения контратакующих приёмов.	+ выполнение в правостороннем захвате.	+ выполнение в левостороннем захвате.
4.53.	Развитие навыков единоборств посредством проведения контрприёмов: передняя подсечка в колено обходя по ходу против броска через спину за отворот и рукав.				Основные принципы выполнения контратакующих приёмов.	+ выполнение в правостороннем захвате.	+ выполнение в левостороннем захвате.
4.54.	Развитие навыков единоборств посредством проведения контрприёмов: боковая подсечка против подсечки изнутри.				Основные принципы выполнения контратакующих приёмов.	+ выполнение в правостороннем захвате.	+ выполнение в левостороннем захвате.
4.55.	Развитие навыков единоборств посредством проведения комбинаций приёмов: боковая подсечка от подсечки изнутри.				Основные принципы выполнения комбинации приёмов.	+ выполнение в правостороннем захвате.	+ выполнение в левостороннем захвате.
4.56.	Развитие навыков единоборств посредством проведения контрприёмов: передняя подножка вправо от подхвата изнутри влево, передняя подножка влево от подхвата изнутри вправо.				Основные принципы выполнения контратакующих приёмов.	+ выполнение в правостороннем захвате.	+ выполнение в левостороннем захвате.
4.57.	Развитие навыков единоборств посредством проведения комбинаций приёмов: отхват от зацепа изнутри.				Основные принципы выполнения комбинации приёмов.	+ выполнение в правостороннем захвате.	+ выполнение в левостороннем захвате.
4.58.	Развитие навыков единоборств посредством проведения контрприёмов: бросок через бедро подбивом вправо против броска через бедро подбивом влево, бросок через бедро подбивом влево против броска через бедро подбивом вправо.				Основные принципы выполнения контратакующих приёмов.	+ выполнение в правостороннем захвате.	+ выполнение в левостороннем захвате.
4.59.	Развитие навыков единоборств посредством проведения комбинаций приёмов: подсечка в колено от зацепа изнутри.				Основные принципы выполнения комбинации приёмов.	+ выполнение в правостороннем захвате.	+ выполнение в левостороннем захвате.
4.60.	Развитие навыков единоборств посредством проведения комбинаций приёмов: бросок через спину за отворот и рукав от подхвата изнутри.				Основные принципы выполнения комбинации приёмов.	+ выполнение в правостороннем захвате.	+ выполнение в левостороннем захвате.
4.61.	Развитие навыков единоборств посредством проведения комбинаций приёмов: подхват изнутри от зацепа изнутри.				Основные принципы выполнения комбинации приёмов.	+ выполнение в правостороннем захвате.	+ выполнение в левостороннем захвате.
4.62.	Развитие навыков единоборств посредством проведения комбинаций приёмов: бросок через спину за отворот и рукав от зацепа изнутри.				Основные принципы выполнения комбинации приёмов.	+ выполнение в правостороннем захвате.	+ выполнение в левостороннем захвате.

4.63.	Развитие навыков единоборств посредством проведения контрприёмов: передняя подсечка в колено вправо против передней подсечки в колено влево, передняя подсечка в колено влево против передней подсечки в колено вправо.				Основные принципы выполнения контратакующих приёмов.	+ выполнение в правостороннем захвате.	+ выполнение левостороннего захвата.
4.64.	Развитие навыков единоборств посредством проведения комбинаций приёмов: зацеп изнутри от подсечки изнутри.				Основные принципы выполнения комбинации приёмов.	+ выполнение в правостороннем захвате.	+ выполнение левостороннего захвата.
4.65.	Развитие навыков единоборств посредством проведения комбинаций приёмов: отхват от боковой подсечки.				Основные принципы выполнения комбинации приёмов.	+ выполнение в правостороннем захвате.	+ выполнение левостороннего захвата.
<b>5.</b>	<b>Заключительный раздел. (36 часов).</b>						
5.1	Сдача нормативов по физической подготовке (октябрь, декабрь, апрель).				Сдача нормативов по ОФП в форме игры	Сдача нормативов по ОФП в форме теста	Сдача нормативов по ОФП зачёта
5.2	Итоговая сдача аттестационных нормативов на белый пояс с желтой насечкой для занимающихся второй год, на белый пояс для приступивших к занятиям в начале учебного года, для занимающихся свыше двух лет сдача нормативов по технической и физической подготовке и участие в классификационных соревнованиях с присвоением третьего юношеского разряда по дзюдо.				Сдача аттестационных нормативов в форме игры	Сдача аттестационных нормативов в форме теста	Сдача аттестационных нормативов в форме теста

## II. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 1 год обучения

Таблица 2.

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь		1 час.	Аудиторная	1	Вводный раздел. Тема 1.1.	Спортзал малый кабинет №1	В форме опроса
2	Сентябрь- май		1 час.	Аудиторная	10	Вводный раздел. Тема 1.2.	Спортзал малый кабинет №1	Педагогическое наблюдение
3	Сентябрь		1 час.	Аудиторная	2	Вводный раздел. Тема 1.3.	Спортзал малый кабинет №1	Педагогическое наблюдение
4	октябрь		1 час.	Аудиторная	2	Развивающий раздел. Тема 3.1.	Спортзал малый кабинет №1	В форме игры
5	Ноябрь		1 час.	Аудиторная	2	Развивающий раздел. Тема 3.2.	Спортзал малый кабинет №1	В форме игры
6	Ноябрь		1 час.	Аудиторная	2	Развивающий раздел. Тема 3.3.	Спортзал малый кабинет №1	Педагогическое наблюдение
7	Сентябрь- май		1 час.	Аудиторная	30	Развивающий раздел. Тема 3.4.	Спортзал малый кабинет №1	В форме зачёта
8	Октябрь- апрель		1 час.	Аудиторная	6	Развивающий раздел. Тема 3.5.	Спортзал малый кабинет №1	Педагогическое наблюдение
9	Октябрь, апрель		1 час.	Внеаудиторная	2	Развивающий раздел. Тема 3.6.	Спортзал большой кабинет №20	Награждение
10	Декабрь		1 час.	Аудиторная	9	Основной раздел. Тема 4.1.	Спортзал малый кабинет №1	В форме зачёта
11	Январь		1 час.	Аудиторная	9	Основной раздел. Тема 4.2.	Спортзал малый кабинет №1	В форме зачёта
12	Февраль		1 час.	Аудиторная	9	Основной раздел. Тема 4.3.	Спортзал малый кабинет №1	В форме зачёта
13	Март		1 час.	Аудиторная	1	Основной раздел. Тема 4.4.	Спортзал малый кабинет №1	В форме зачёта
14	Март		1 час.	Аудиторная	1	Основной раздел. Тема 4.5.	Спортзал малый кабинет №1	В форме зачёта
15	Март		1 час.	Аудиторная	1	Основной раздел. Тема 4.6.	Спортзал малый кабинет №1	В форме зачёта
16	Апрель		1 час.	Аудиторная	1	Основной раздел. Тема 4.7.	Спортзал малый кабинет №1	В форме зачёта

17	Апрель		1 час.	Аудиторная	1	Основной раздел. Тема 4.8.	Спортзал малый кабинет №1	В форме зачёта
18	Апрель		1 час.	Аудиторная	1	Основной раздел. Тема 4.9.	Спортзал малый кабинет №1	В форме зачёта
19	Май		1 час.	Аудиторная	1	Основной раздел. Тема 4.10.	Спортзал малый кабинет №1	В форме зачёта
20	Сентябрь-декабрь-май		1 час.	Аудиторная	3	Заключительный раздел. Тема 5.1.	Спортзал малый кабинет №1	В форме зачёта
21	Май		1 час.	Аудиторная	6	Заключительный раздел. Тема 5.2.	Спортзал малый кабинет №1	В форме зачёта

### Календарный учебный график (примерный)

#### 2-4 год обучения

Таблица 3.

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь		1 час.	Аудиторная	1	Вводный раздел. Тема 1.1.	Спортзал малый кабинет №1	В форме опроса
2	Сентябрь-май		1 час.	Аудиторная	10	Вводный раздел. Тема 1.2.	Спортзал малый кабинет №1	Педагогическое наблюдение
3	Сентябрь		1 час.	Аудиторная	2	Вводный раздел. Тема 1.3.	Спортзал малый кабинет №1	Педагогическое наблюдение
4	Сентябрь		1 час.	Аудиторная	1	Закрепляющий раздел. Тема 2.1.	Спортзал малый кабинет №1	В форме теста
5	Сентябрь		1 час.	Аудиторная	1	Закрепляющий раздел. Тема 2.2.	Спортзал малый кабинет №1	В форме теста
6	Сентябрь		1 час.	Аудиторная	1	Закрепляющий раздел. Тема 2.3.	Спортзал малый кабинет №1	В форме теста
7	Октябрь		1 час.	Аудиторная	1	Закрепляющий раздел. Тема 2.4.	Спортзал малый кабинет №1	В форме теста
8	Октябрь		1 час.	Аудиторная	1	Закрепляющий раздел. Тема 2.5.	Спортзал малый кабинет №1	В форме теста
9	Октябрь		1 час.	Аудиторная	1	Закрепляющий раздел. Тема 2.6.	Спортзал малый кабинет №1	В форме игры
10	Октябрь		1 час.	Аудиторная	1	Закрепляющий раздел. Тема 2.7.	Спортзал малый кабинет №1	Педагогическое наблюдение
11	Октябрь		1 час.	Аудиторная	1	Закрепляющий раздел. Тема 2.8.	Спортзал малый кабинет №1	В форме теста
12	Ноябрь		1 час.	Аудиторная	2	Развивающий раздел. Тема 3.1.	Спортзал малый кабинет №1	В форме игры

13	Ноябрь		1 час.	Аудиторная	2	Развивающий раздел. Тема 3.2.	Спортзал малый кабинет №1	В форме игры
14	Ноябрь		1 час.	Аудиторная	2	Развивающий раздел. Тема 3.3.	Спортзал малый кабинет №1	Педагогическое наблюдение
15	Сентябрь-май		1 час.	Аудиторная	30	Развивающий раздел. Тема 3.4.	Спортзал малый кабинет №1	В форме зачёта
16	Октябрь-апрель		1 час.	Аудиторная	6	Развивающий раздел. Тема 3.5.	Спортзал малый кабинет №1	Педагогическое наблюдение
17	Октябрь, апрель		1 час.	Внеаудиторная	2	Развивающий раздел. Тема 3.6.	Спортзал большой кабинет №20	Награждение
18	Декабрь		1 час.	Аудиторная	9	Основной раздел. Тема 4.1.	Спортзал малый кабинет №1	В форме зачёта
19	Январь		1 час.	Аудиторная	9	Основной раздел. Тема 4.2.	Спортзал малый кабинет №1	В форме зачёта
20	Февраль		1 час.	Аудиторная	9	Основной раздел. Тема 4.3.	Спортзал малый кабинет №1	В форме зачёта
21	Март		1 час.	Аудиторная	1	Основной раздел. Тема 4.4.	Спортзал малый кабинет №1	В форме зачёта
22	Март		1 час.	Аудиторная	1	Основной раздел. Тема 4.5.	Спортзал малый кабинет №1	В форме зачёта
23	Март		1 час.	Аудиторная	1	Основной раздел. Тема 4.6.	Спортзал малый кабинет №1	В форме зачёта
24	Апрель		1 час.	Аудиторная	1	Основной раздел. Тема 4.7.	Спортзал малый кабинет №1	В форме зачёта
25	Апрель		1 час.	Аудиторная	1	Основной раздел. Тема 4.8.	Спортзал малый кабинет №1	В форме зачёта
26	Апрель		1 час.	Аудиторная	1	Основной раздел. Тема 4.9.	Спортзал малый кабинет №1	В форме зачёта
27	Май		1 час.	Аудиторная	1	Основной раздел. Тема 4.10.	Спортзал малый кабинет №1	В форме зачёта
28	Сентябрь-декабрь-май		1 час.	Аудиторная	3	Заключительный раздел. Тема 5.1.	Спортзал малый кабинет №1	В форме зачёта
29	Май		1 час.	Аудиторная	6	Заключительный раздел. Тема 5.2.	Спортзал малый кабинет №1	В форме зачёта

### 5 – 7 год обучения

Таблица 4

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
---	-------	-------	--------------------------	---------------	--------------	--------------	------------------	----------------



1	Сентябрь		1 час.	Аудиторная	2	Вводный раздел. Тема 1.1.	Спортзал малый кабинет №1	В форме опроса
2	Сентябрь – май		1 час.	Аудиторная	9	Вводный раздел. Тема 1.2.	Спортзал малый кабинет №1	Педагогическое наблюдение
3	Сентябрь		1 час.	Аудиторная	1	Вводный раздел. Тема 1.3.	Спортзал малый кабинет №1	В форме игры
4	Сентябрь		1 час.	Аудиторная	1	Закрепляющий раздел. Тема 2.1.	Спортзал малый кабинет №1	Педагогическое наблюдение
5	Октябрь		1 час.	Аудиторная	1	Закрепляющий раздел. Тема 2.2.	Спортзал малый кабинет №1	Педагогическое наблюдение
6	Октябрь		1 час.	Аудиторная	1	Закрепляющий раздел. Тема 2.3.	Спортзал малый кабинет №1	Педагогическое наблюдение
7	Октябрь		1 час.	Аудиторная	1	Закрепляющий раздел. Тема 2.4.	Спортзал малый кабинет №1	Педагогическое наблюдение
8	Ноябрь		1 час.	Аудиторная	1	Закрепляющий раздел. Тема 2.5.	Спортзал малый кабинет №1	Педагогическое наблюдение
9	Ноябрь		1 час.	Аудиторная	1	Закрепляющий раздел. Тема 2.6.	Спортзал малый кабинет №1	Педагогическое наблюдение
10	Ноябрь		1 час.	Аудиторная	2	Развивающий раздел. Тема 3.1.	Спортзал малый кабинет №1	В форме игры
11	Ноябрь		1 час.	Аудиторная	2	Развивающий раздел. Тема 3.2.	Спортзал малый кабинет №1	В форме игры
12	Декабрь		1 час.	Аудиторная	2	Развивающий раздел. Тема 3.3.	Спортзал малый кабинет №1	В форме игры
13	Декабрь		1 час.	Аудиторная	2	Развивающий раздел. Тема 3.4.	Спортзал малый кабинет №1	В форме теста
14	Сентябрь- май		1 час.	Аудиторная	30	Развивающий раздел. Тема 3.5.	Спортзал малый кабинет №1	Зачёт
15	Октябрь- апрель		1 час.	Аудиторная	7	Развивающий раздел. Тема 3.6.	Спортзал малый кабинет №1	Педагогическое наблюдение
16	Октябрь- апрель		1 час.	Внеаудиторная	3	Развивающий раздел. Тема 3.7.	Спортзал большой кабинет №20	Награждение
17	Январь		1 час.	Аудиторная	6	Основной раздел. Тема 4.1.	Спортзал малый кабинет №1	Зачёт
18	Февраль		1 час.	Аудиторная	3	Основной раздел. Тема 4.2.	Спортзал малый кабинет №1	Зачёт
19	Февраль		1 час.	Аудиторная	6	Основной раздел. Тема 4.3.	Спортзал малый кабинет №1	Зачёт
20	Февраль		1 час.	Аудиторная	1	Основной раздел. Тема 4.4.	Спортзал малый кабинет №1	В форме теста

21	Март		1 час.	Аудиторная	1	Основной раздел. Тема 4.5.	Спортзал малый кабинет №1	В форме теста
22	Март		1 час.	Аудиторная	1	Основной раздел. Тема 4.6.	Спортзал малый кабинет №1	В форме теста
23	Март		1 час.	Аудиторная	1	Основной раздел. Тема 4.7.	Спортзал малый кабинет №1	В форме теста
24	Март		1 час.	Аудиторная	1	Основной раздел. Тема 4.8.	Спортзал малый кабинет №1	В форме теста
25	Март		1 час.	Аудиторная	1	Основной раздел. Тема 4.9.	Спортзал малый кабинет №1	В форме теста
26	Апрель		1 час.	Аудиторная	1	Основной раздел. Тема 4.10.	Спортзал малый кабинет №1	В форме теста
27	Апрель		1 час.	Аудиторная	1	Основной раздел. Тема 4.11.	Спортзал малый кабинет №1	В форме игры
29	Апрель		1 час.	Аудиторная	2	Основной раздел. Тема 4.12.	Спортзал малый кабинет №1	Педагогическое наблюдение
30	Апрель		1 час.	Аудиторная	1	Основной раздел. Тема 4.13.	Спортзал малый кабинет №1	В форме теста
31	Апрель		1 час.	Аудиторная	1	Основной раздел. Тема 4.14.	Спортзал малый кабинет №1	В форме теста
32	Апрель		1 час.	Аудиторная	1	Основной раздел. Тема 4.15.	Спортзал малый кабинет №1	В форме теста
33	Май		1 час.	Аудиторная	1	Основной раздел. Тема 4.16.	Спортзал малый кабинет №1	В форме теста
34	Май		1 час.	Аудиторная	1	Основной раздел. Тема 4.17.	Спортзал малый кабинет №1	В форме теста
35	Май		1 час.	Аудиторная	2	Основной раздел. Тема 4.18.	Спортзал малый кабинет №1	Педагогическое наблюдение
36	Май		1 час.	Аудиторная	6	Заключительный раздел. Тема 5.1.	Спортзал малый кабинет №1	Зачёт
37	Сентябрь-декабрь- май		1 час.	Аудиторная	3	Заключительный раздел. Тема 5.2.	Спортзал малый кабинет №1	Зачёт



## 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Аспекты	Характеристика
Материально-техническое обеспечение	<p>Площадь спортивного зала – 276 кв., малый зал – 47,5 кв.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• DVD-материалы с записями соревнований, сборов;</li></ul> <p>Материально-техническое обеспечение:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• татами;</li><li>• Шведская стенка;</li><li>• Гантели;</li><li>• Канат</li><li>• Эластичные ленты</li><li>• 8-10 мячей - «медицинболлов» весом от 2 до 5 кг.</li><li>• 2 экрана для видео трансляции</li><li>• Помещения для переодевания из повседневной одежды в форму для занятий дзюдоги (брюки и куртка с поясом из плотной хлопчатобумажной ткани).</li><li>• Раздевалка оборудована туалетом и душевой комнатой</li><li>• Медицинская аптечка</li></ul>

Для успешной реализации представленной программы необходим спортивный зал оборудованный мягким борцовским покрытием — татами, к стенам зала должна быть прикреплена гимнастическая «стенка» с подвешенными к ней турниками. К потолку зала должны быть хорошо прикреплены два три каната для лазанья.

Помещения для переодевания из повседневной одежды в форму для занятий дзюдоги (брюки и куртка с поясом из плотной хлопчатобумажной ткани).

Раздевалка должна быть оборудована туалетом и душевой комнатой.

## 2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

**Формами аттестации являются:** с учетом возрастных особенностей детей младшего возраста, эффективной формой проверки результативности являются открытые просмотры с присутствием родителей воспитанников. Также для присвоения квалификационной степени КЮ. Белый пояс необходимо выполнить следующие элементы и приемы борьбы.

Система контроля охватывает весь период обучения, проверка осуществляется 3 раза в год в виде соревновательной программы. Контрольные нормативы по общему физическому

развитию рассчитываются с учетом индивидуального развития воспитанников. Основной задачей данного типа исследования является выявление положительной или отрицательной динамики роста физического развития ребенка.

### Педагогический контроль

ТЕМА	СТАРТОВЫЙ	БАЗОВЫЙ	ПРОДВИНУТЫЙ
1. Введение	Знание истории возникновения дзюдо	+ знать правила закаливания	++ демонстрировать свои умения на высоком уровне
2. ОФП	Демонстрировать умения на Лазание- Бег- 15с	Бег - 12с	Бег -8 с
3.СФП	Демонстрировать умение двигаться по диагонали	Повороты 90 градусов и 180	Выведения из равновесия падения

## 2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Показатели качества реализации ДООП	Методики
<b>Предметная диагностика:</b> Уровень способностей детей	Тесты Присвоение семи квалификационных степеней: 7 кю – белый пояс, 6 кю — белый пояс с жёлтой насечкой, 5 кю – жёлтый пояс; 4 кю – оранжевый пояс; 3 кю – зелёный пояс; 2 кю – синий пояс; 1 кю – коричневый пояс.
<b>Личностная диагностика:</b> Уровень сформированности личности	Разработанная форма Методической службы ГДДЮТ
<b>Метапредметная диагностика:</b> уровень сформированности компетенций	
<b>Уровень удовлетворенности родителей</b> предоставляемыми образовательными услугами	Изучение удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения (методика Е.Н.Степановой)

### Сроки аттестации

Сроки промежуточной аттестации	(по УТП) входная- октябрь Промежуточная- декабрь Рубежная- май в конце 1,2 и т.д. года обучения
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	(по УТП) в конце ___ года обучения (май) От 1 до 8 лет обучения

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акопян А.О., Кащавцев В.В., Клименко Т.П. Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2013. - 96 с.
2. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей у подростков. - М.: Физкультура и спорт, 2007. -144 с.
3. Волков В.М. Врачебный и педагогический контроль в спорте. М.: Физкультура и спорт, 2009. - 124 с.
4. Годик М.А. Контроль за тренировочной и соревновательной нагрузкой. 2010.-135 с.
5. Захаров Е.Н., Карасёв А.В., Сафронов А.А. Энциклопедия Физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / под общей ред. А.В. Карасёва. М.:Лептос, 2014.- 368 с.
6. Игумнов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба. - М.: Просвещение. 2013. - 128 с.
7. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - М.: Олимпийская литература, 2009. - 320 с.
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - ООО «Издательство АСТ» 2013. - 864 с.
9. Родионов А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат. М.: ФиС, 2010. - 112 с.
10. Свищев И.Д. Дзюдо: Учебная программа для учреждений дополнительного образования. М.: Советский спорт, 2013. - 112 с.
11. Сиротин О.А. Психолого - педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. - Челябинск, 2015. -315 с.
12. Станков А.Г. Индивидуализация подготовки борцов. - М.: ФиС, 2012. 241 с.
13. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. - М.: Советский спорт. 2011. - 144 с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 266592536671298867531651571396054376186336389038

Владелец Рогачёва Марина Павловна

Действителен с 09.04.2024 по 09.04.2025