

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа Советского района»
(МАУ ДО СШ Советского района)

Рассмотрено
на заседании педагогического совета
МАУ ДО СШ Советского района

Утверждено приказом
МАУ ДО СШ Советского района

Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

№ 295 от 01.09.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа в области физической культуры и спорта
по виду спорта «дзюдо»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации – 1 года

Возраст обучающихся 4-17 лет

Количество часов в год: 108-216 часов

Режим: 3-6 ч/нед.

Разработчик: Глушкова С.Ю.,
заведующий отделением

г. Советский, 2023 год

Содержание программы	стр.
1. Пояснительная записка	3
2. Направленность программы	3
3. Условия реализации программы	6
Наполняемость групп	6
Продолжительность занятий	6
4. Форма обучения	7
5. Планируемый результат	8
6. Годовой учебно-тренировочный план	9
7. Календарный учебный график	10
8. Рабочая программа	11
9. Оценочный материал	13
10. Учебно-методические пособия	18

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта для групп физкультурно - спортивной направленности с элементами «дзюдо» (далее - Программа) разработана на основе перечня нормативных документов и учитывает их требования:

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 № 329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (изменения от 02.03.2022);

Приказа Минпросвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановление Главного Санитарного Врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.36.4820 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму Минобрнауки Самарской области от 03.09.2015г. № МО-16-09-01/826-ТУ);

Приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» от 24.11.2022 г. № 1074.

2. Направленность Программы

Направленность Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей в области физической культуры и спорта по виду спорта «дзюдо» физкультурно-спортивная.

Актуальность программы.

Программа нацелена:

- ✓ на популяризацию физической культуры и спорта среди различных групп населения (4-17 лет);
- ✓ формирование и развитие творческих способностей у обучающихся;
- ✓ удовлетворение индивидуальных потребностей обучающегося в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании,

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени;

✓ выявление и поддержка одаренных обучающихся на территории Советского района.

Борьба «джюдо» - популярнейший вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Этот вид спорта интересен тем, что позволяет занимающимся наиболее эффективно использовать свою умственную и физическую энергию. Занятие этим единоборством направлено на физическое и духовное совершенствование личности на основе техники, тактики и философии дзюдо.

Новизна и отличие программы

Новизна данной Программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся.

Основное отличие данной Программы состоит в том, что в неё внесены изменения по направленности учебно-тренировочных нагрузок (соотношение общей физической и специальной физической подготовки). Программа содержит материал по общефизической и общеспециальной подготовке для поддержания и сенситивного развития систем организма и освоения базовых умений и навыков в виде спорта «джюдо».

Педагогическая целесообразность Программы заключается в выборе форм и методов работы с учетом осуществления дифференциации и индивидуализации образовательной деятельности, отраженных в контексте Концепции модернизации российского образования.

В соответствии с требованиями современной действительности и естественных возрастных потребностей, обучающихся целесообразно планомерно приучать к навыкам посылного единоборства с младшего школьного возраста. Данный возраст является весьма благоприятным периодом для овладения элементами техники выполнения физических упражнений, приобретения разносторонней физической подготовленности. Примерно 90% общего объёма двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большого количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки обучающегося этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы, прививаться осмысленные, грамотные представления о важнейших правилах и посылных способах ведения

единоборства, разумно используя внутреннюю тягу обучающегося к этой форме двигательной активности. Простейшие формы общефизической подготовки с элементами «дзюдо» прекрасно развивают на фоне положительных эмоций силу и ловкость, быстроту и гибкость, внимание и память, волю и сообразительность, вообще целый комплекс необходимых физических и психических качеств.

В ходе реализации Программы большое внимание уделяется игровому методу. Использование этого метода способствует успешному накоплению двигательного опыта, основанного на временных связках, которые вследствие координационной общности с изучаемым видом физической деятельности облегчают освоение программного материала. Игровые - соревновательные задания несут в себе большой эмоциональный заряд, который является эффективным средством не только физического развития, но и нравственного воспитания.

Цель программы: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, формирование у обучающихся личностных, общих и специальных физических качеств с использованием средств дзюдо.

Задачи программы.

Обучающие задачи:

- ✓ формирование общих и специальных физических качеств;
- ✓ укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- ✓ привитие навыков здорового образа жизни и стойкого интереса к занятиям в избранном виде спорта;
- ✓ овладение основными техниками и приемами вида спорта «дзюдо»;
- ✓ приобретение разносторонней физической подготовленности на основе использования игровых методов;
- ✓ выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности.

Развивающие задачи:

- ✓ развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- ✓ укрепление здоровья и закаливание организма;
- ✓ формирование правильной осанки и профилактика её нарушения;
- ✓ профилактика плоскостопия;
- ✓ повышение функциональных возможностей организма;
- ✓ укрепление опорно-двигательного аппарата;
- ✓ повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды;
- ✓ развитие быстроты реакции, преодоление стрессов;
- ✓ самосовершенствование через преодоление трудностей;

Воспитательные задачи:

- ✓ воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- ✓ приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- ✓ профилактика асоциального поведения;
- ✓ формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- ✓ формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- ✓ осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера-преподавателя с семьей обучающегося;
- ✓ формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

3. Условия реализации программы

Срок реализации дополнительной образовательной общеразвивающей программы - 1 года.

Программный материал рассчитан на 36 недель.

Реализация программного материала начинается с 1 сентября.

Продолжительность учебно-тренировочного занятия - 60 минут (1 астрономический час).

Возраст обучающихся 4 до 17 лет включительно.

Занятия проводятся в группах, обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий, не превышающих разницу в возрасте 2-3 года.

Максимальная наполняемость группы - 8-15 человек.

Начало занятий для всех возрастных групп - не ранее 8:00.

Окончание занятий:

для обучающихся 4-6 лет - не позднее 19.00 часов

для обучающихся 7-16 лет - не позднее 20.00 часов

для обучающихся 16-17 лет - не позднее 21.00 часа

Продолжительность одного занятия:

для обучающихся от 4 до 6 лет - не более 20-25 минут;

для обучающихся 7 лет - не более 30 минут;

для обучающихся 8-17 лет (включительно) - не более 40-45 минут.

Продолжительность перерывов между занятиями - не менее 10 минут.

Условия набора обучающихся: принимаются все желающие заниматься физической культурой и спортом (избранным видом спорта), не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом.

4. Формы обучения

Форма обучения по дополнительной образовательной общеразвивающей программе - очная.

Основные формы занятий на спортивно-оздоровительном этапе:

- ✓ групповая форма (тренировочные и теоретические занятия в группах, подгруппах);
- ✓ самостоятельная работа обучающихся (выполнение домашних заданий, упражнений по рекомендации тренера, ознакомление с теоретическим материалом и пр.);
- ✓ индивидуальная работа с обучающимися;
- ✓ участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях (только по личному желанию); контрольные мероприятия (тесты, зачеты).

При организации учебного процесса преимущество отдается групповой форме работы.

Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть включает построение группы, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть занятия направлена на решение главных задач: изучение техники лыжные гонки. В начале этой части занятия, для адаптации, обучающимся предлагается выполнить несколько разминочных упражнений.

Заключительная часть занятия строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку и повысить эмоциональность занятия. Поэтому в нее включают игры, эстафеты, а также подведение итогов занятия.

Основные формы образовательной деятельности:

- ✓ теоретические занятия, практические занятия.
- ✓ просмотр видео-контента,
- ✓ беседы,
- ✓ групповые учебно-тренировочные занятия.

Формы организации деятельности:

- ✓ Групповые занятия;

- ✓ Индивидуальные занятия;
- ✓ Занятия в парах.

5. Планируемый результат

Личностные	<ul style="list-style-type: none"> - обладают осознанным, уважительным и доброжелательным; отношением к другому человеку; - обладают чувством собственного достоинства; - умеют выражать свою гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества; - обладают ответственным отношением к учению, готовностью и способностью к саморазвитию и самообразованию.
Метапредметные	<p style="text-align: center;"><i>Познавательные</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - умеют ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников; - владеют навыками ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства. <p style="text-align: center;"><i>Коммуникативные</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - умеют продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; - готовы и способны вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, проявляют толерантность, - имеют навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми. <p style="text-align: center;"><i>Регулятивные</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - знают приемы анализа данной ситуации и определение путей достижения поставленной цели, - умеют планировать свои действия, прогнозировать результаты и брать на себя ответственность, умеют самостоятельно оценивать ситуацию и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей; - имеют навыки адекватно оценивают свои реальные и потенциальные возможности

Предметные	<p><i>Задачи и преимущественная направленность обучения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - содействие укреплению здоровья и нормальному физическому развитию; - направленное развитие физических качеств, занимающихся средствами ОФП, СФП, элементами дзюдо; - формирование потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях физической культурой и спортом; - воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков бесконфликтного общения в коллективе; - расширение гигиенических знаний и формирование основ самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. <p style="text-align: center;"><i>Результаты подготовки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - овладеть знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физической развития; - овладение теоретическими знаниями данного этапа; - обучиться комплексу специальных знаний, двигательным умениям и навыкам, начальным формам по виду спорта дзюдо; - овладение теоретическими знаниями данного этапа; - сформировать понятие физического и психического здоровья; - развить физические качества; - приобрести устойчивый интерес к занятиям.

6. Годовой учебно-тренировочный план

Программа предусматривает следующие утвержденные наименования этапов спортивной подготовки: спортивно-оздоровительный этап (СО).

Учебно-тренировочные занятия начинаются с 1 сентября и рассчитаны на 36 недель: для обучающихся 4-6 лет 108 часов (преимущественно игровой метод), для обучающихся 7-17 лет (включительно) на 216 часов.

Продолжительность учебно-тренировочного занятия 60 минут (1 астрономический час).

Основная часть занятия не должна превышать:

для обучающихся 4 - 6 лет - не более 20-25 минут;

для обучающихся 7 лет - не более 30 минут;

для обучающихся 8-17 лет - не более 40-45 минут.

Продолжительность перерывов между занятиями - не менее 10 минут.

Соотношение объема нагрузки по видам подготовки для обучающихся 7-17 лет не должна превышать:

№ п/п	Виды подготовки	Соотношение видов подготовки
1	Общая физическая подготовка	28-30 %
2	Специальная физическая подготовка	11-13 %
3	Спортивные соревнования	-
4	Техническая подготовка	22-24 %
5	Тактическая, теоретическая, психологическая	12-16 %
6	Инструкторская и судейская практика	-
7	Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3 %

7. Календарный план

№	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	количество занятий в недель	Общее количество часов
обучающиеся 4-6 лет					
	1 сентября	31 мая	36	3	108
обучающиеся 7-17 лет					
	1 сентября	31 мая	36	3/6	216

Конкретные календарные сроки реализации программы, в соответствии с учебно-тематическим планированием:

Продолжительность учебного года - 36 недель.

Продолжительность одного занятия: для обучающихся 4-6 лет 3 - 60 минут; обучающиеся 7-17 лет - 1-2 астрономических часа (один час равен - 60 минут).

Праздничные (не рабочие) дни в течение учебного года:

4 ноября - День народного Единства

1-8 января - Новогодние и рождественские праздники

23 февраля - День защитника Отечества

8 марта - Международный женский день

1 мая - Праздник весны и труда

9 мая - День Победы

Промежуточная аттестация - май

Окончание учебного года 31 мая (при 36 неделях),

Режим работы с 8.00 ч. до 20.00 ч. Сроки приёма на обучение с 01 июня по 31 августа.

8. Рабочая программа

Программа содержит теоретические занятия, практические занятия, контрольные упражнения.

Теоретические занятия: проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале занятия или в форме объяснений во время занятия (в период отдыха). Весь материал излагается в доступной форме и соответствует возрасту учащихся.

Практические занятия. Практические занятия рассчитаны на 216 часов. Структура практических занятий содержит ОФП, СФП, ТехП, игровые занятия.

Общая физическая подготовка (ОФП) - система физических упражнений для укрепления здоровья и развития всех физических качеств (ловкости, координации, выносливости, гибкости, скорости, силы), направленных на всестороннее физическое развитие человека. При составлении набора упражнений ОФП следует избегать узкой специализации и излишнего развития одного физического качества за счёт и в ущерб остальных. ОФП отличают от СФП.

Специальная физическая подготовка - то процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности. Техничко-тактическая подготовка (ТехП) - формирование умений и навыков решения тактических задач, возникающих в процессе соревнования, и развитие специальных способностей, определяющих эффективность их решения.

Контрольные упражнения - для выявления общего уровня тренированности с помощью комплексных методов тестирования, которые включают оценку функционального состояния внутренних органов,

антропометрические измерения, определение уровня развития психических и двигательных качеств.

Учебное занятие состоит из трех частей: *подготовительная, основная, заключительная.*

Подготовительная часть занятия. Подготовительная часть занятия направлена на достижение оптимальной оперативной подготовки организма обучающихся к деятельности в основной его части. Существенными факторами, определяющими содержание и параметры подготовительной части, являются:

- функциональное состояние обучающегося;
- необходимая величина и направленность его изменения.

В подготовительной части происходит организация обучающихся, их психологический настрой на сознательное и активное выполнение упражнений, функциональная подготовка организма к более высоким нагрузкам основной части. Подготовительная часть может носить не только вспомогательный характер, но и решать образовательные задачи (т.е. иметь самостоятельное значение): изучение строевых упражнений, развитие силы при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами и др.

Основная часть. В содержание основной части урока входят: разучивание новых двигательных действий;

закрепление и совершенствование освоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера;

развитие физических качеств;

воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; формирование специальных знаний.

Заключительная часть. Цель заключительной части занятия: постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние.

В соответствии с этой целью решается ряд методических задач: снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж);

регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание);

подведение итогов занятия с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся (здесь необходимо предусмотреть дальнейшее стимулирование сознательной активности занимающихся на последующих уроках).

Методические принципы, используемые при проведении обучающих занятий:

сознательность и активность;
наглядность;
доступность; систематичность;
динамичность.

Средства и методы обучения:

Основные и дополнительные (специфические и неспецифические) средства спортивной подготовки.

Физическое упражнение как основное специфическое средство спортивной подготовки.

Соревновательные упражнения и область их применения.

В процессе обучения используются две большие группы методов:

общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы;
практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

Материально-техническое обеспечение.

Занятия по программе «дзюдо» проводятся в спортивном зале.

Для проведения учебно-тренировочных занятий необходимо наличие следующего инвентаря и оборудования:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Спортивный зал		1
2.	Лист татами для дзюдо	штук	72
3.	Скамья гимнастическая	штук	4
4.	Гимнастическая стенка	штук	3
5.	Турник навесной на гимнастическую	штук	3
6.	Секундомер	штук	1
7.	Скакалка	штук	4
8.	Мяч набивной	штук	4
9.	Мяч баскетбольный	штук	5
10.	Конусы	штук	20

9. Оценочный материал

Система оценки результатов освоения программы состоит из текущего контроля успеваемости и итоговой аттестации обучающихся.

Формой текущего контроля успеваемости, является наблюдение за личными достижениями обучающихся на текущих занятиях, контрольных стартах, и соревнованиях.

Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется тренером-преподавателем регулярно в рамках расписания учебно-тренировочных занятий в течение всего учебного года и календаря соревнований.

Системой оценки результатов текущего контроля успеваемости, является устная оценка личностных достижений обучающихся, а критерием оценки, динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся и их результативность участия в соревнованиях.

На основании результатов текущего контроля успеваемости обеспечивается допуск обучающихся к итоговой аттестации.

Системой оценки результатов итоговой аттестации, является успешность выполнения требований осваиваемой программы, согласно уровню (низкий, средний и высокий) подготовленности. В рамках каждого уровня определены нормативные требования к выполнению тестирования, показатели представлены в единицах измерения. Критериями оценки является соответствие выполнения требований тестирования, согласно программы. Итоговая аттестация обучающихся проводится с использованием оценочных материалов (требования к выполнению нормативов испытаний (тестов) в единицах измерениях

Оценочный материал для определения общей физической подготовки по виду спорта «дзюдо» для обучающихся 4-6 лет

«Наклоны»

Для этого упражнения вам потребуется игрушка. Ребенок встает к ней спиной, при этом его ноги находятся на ширине плеч, и плавно наклоняясь вниз, берет игрушку в руки. Далее поднимает игрушку вверх, прогибается назад в спине и отдает игрушку в руки маме. А она в снова ставит ее на пол за спину ребенка.

«Потягушки»

Ребенок становится правым боком к дивану, стулу или креслу, при этом отводит правую ногу в сторону и кладет ее на поверхность дивана. Затем выполняет несколько пружинистых наклонов вниз, стараясь дотянуться пальцами до пола. Потом поворачивается левым боком и выполняет аналогичное действие только для другой ноги.

«Мельница»

Исходное положение ребенка – ноги вместе, расставленные руки в стороны. Малыш сначала выполняет маленькие круги, вращая кистями рук, затем большие круги, выполняя круги руками синхронно и по очереди.

«Маленький йог»

Для начала ребенок садиться на коврик, вытянув ноги вперед. Затем берет руками одну ногу и кладет ее на бедро, затем и вторую. Таким образом принимая позу лотоса. Руками упирается в пол, расставляет плечи и находится в таком

положении

несколько

секунд.

«Мостик»

Ребенок ложиться на спину, сгибая ноги в коленях. Руки заводит за плечи и при помощи взрослого старается встать на мостик, после чего медленно опускается на пол и повторяет упражнение 6 раз.

«Кукла»

Малыш встает прямо, ноги на ширине плеч, плавно нагибается, опуская корпус тела, руки расслабленно висят. Затем малыш выпрямляется и прогибается немного назад в спине.

«Скалочка»

Для упражнения вам потребуется гимнастическая палка. Ребенок садится на пол, кладет гимнастическую палку на бедра и прокатывает ее до носков, далее заводит под ноги и катит уже в обратном направлении. Достает палку из-под ног и возвращает ее в исходное положение.

Такие упражнения для развития пластики и гибкости будут полезны не только ребенку, но и остальным членам семьи. Главным условием при выполнении данного комплекса упражнений является отсутствие спешки и регулярность. Поэтому делайте их в медленном, размеренном темпе несколько раз в неделю.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «дзюдо» для обучающихся 7 лет и старше

п/п	№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
				мальчики	девочки
1. Норматив общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет					
	1.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.	количество раз	не менее	
				2	1
	1.2	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
				4	3
	1.3	Наклон в перед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см.	не менее	
				+1	+2
	1.4			не менее	

	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.	количество попаданий	2	1
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
2.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.	количество раз	не менее	
			3	2
2.2	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	5
2.3	Наклон в перед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см.	не менее	
			+2	+3
2.4	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.	количество попаданий	не менее	
			3	2
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
3.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.	количество раз	не менее	
			5	4
3.2	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	7
3.3	Наклон в перед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см.	не менее	
			+3	+4
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
4.1	Подтягивание из виса лежа на	количество раз	не менее	
			7	6

	низкой перекладине 90 см.			
4.2	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	9
4.3	Наклон в перед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см.	не менее	
			+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
5.1	Челночный бег 3x10 м.	сек.	не более	
			11,0	11,4
5.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек.)	количество раз	не менее	
			4	2
5.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	не менее	
			60	50
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
6.1	Челночный бег 3x10 м.	сек.	не более	
			10,6	11,2
6.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек.)	количество раз	не менее	
			6	4
6.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	не менее	
			70	60
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
7.1		сек.	не более	

	Челночный бег 3x10 м.		10,4	11,0
7.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек.)	количество раз	не менее	
			8	6
7.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	не менее	
			80	70
8. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
8.1	Челночный бег 3x10 м.	сек.	не более	
			10,2	10,8
8.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек.)	количество раз	не менее	
			10	8
8.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	не менее	
			95	85

10. Учебно-методические пособия

1. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 2011
2. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 2012
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2010
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт. 2013
5. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 2010
6. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: «СААМ», 2011

7. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств. /Под общей ред. А.В. Карасева. - М. : Лептос, 2014
8. Иваков-Катанский С. Техника борьбы в одежде. М., МД «Гранд», 2010.
9. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба.- М.: Просвещение. 2013
10. Кавамура Е. Дзюдо (перевод). Издательство: Физкультура и спорт. М. 2010
11. Каплин В.Н., Еганов А.В., Сиротин О.А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод. рекомендации. - М.: Госкомспорт, 2010
12. Колесов Д.В., Мягков И.Ф. О психологии и физиологии подростка
13. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература. 2012
14. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. 000 «Издательство АСТ». 2013
15. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо. «Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов». Пермь. «Урал-пресс ЛТД», 2012
16. Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытник В. Н. Многолетняя подготовка дзюдоистов. - М.: ФиС. 2012
17. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. Физкультура и спорт, 2010
18. Половников Р.А. Образовательная программа для учреждений дополнительного образования ДЮОЦ им. В. Соломина. Пермь 2012
19. Путин В.В. «Дзюдо. История. Теория. Практика». М.,2011
20. Родионов А. В. Влияние психических факторов на спортивный результат. - М.: ФиС, 2013
21. Свищев И.Д., Жердев В.Э. Учебное пособие для спортивных школ (рекомендовано для групп НП-1 и 2 г.о., УТГ-1, 2, УТГ-3, 4). М., 2010
22. Свищев И.Д., Жердев В.Э. и др. Учебная программа для учреждений дополнительного образования. - М.: Советский спорт, 2013
23. Сиротин О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. - Челябинск, 2014
24. Старков А.Г. Индивидуализация подготовки борцов. - М: ФиС, 2012
25. Тищенко И. И. . Извеков В. В. Борьба в одежде: дзюдо и самбо для женщин. - М., 2012
26. Туманян Г.С.. Спортивная борьба: отбор и планирование. - М.: Физкультура и Спорт, 2011
27. Физическая подготовка борца самбиста. Учебное пособие для тренеров. М., 2010

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 638659264186898037567612618100491810558963417988

Владелец Романова Наталья Борисовна

Действителен с 06.12.2023 по 05.12.2024