



Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Емельяновская спортивная школа имени В.Н. Назарова»
(МБУ ДО «ЕСШ им. В.Н. Назарова»)

ПРИНЯТА
на педагогическом совете

Протокол № 2 от «30» 06 2025г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
«ЕСШ им. В.Н. Назарова»


Н.В. Дюбина
Приказ № _____ от «___» _____ 20__ г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивной направленности

«Дзюдо»

(спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки)

Возраст обучающихся 7-17 лет

Срок реализации программы 1 год

Автор-составитель:

Гавриленко А.А. методист

Винникова Е.В., Гафаров А.И., Персман М.Н.

тренеры-преподаватели по дзюдо

пгт Емельяново

2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка

- 1.1. Направленность программы, нормативно-правовое сопровождение
- 1.2. Новизна программы
- 1.3. Актуальность программы
- 1.4. Отличительные особенности
- 1.5. Адресат программы
- 1.6. Наполняемость групп
- 1.7. Срок реализации программы и объем учебных часов
- 1.8. Форма обучения
- 1.9. Режим занятий
- 1.10. Цель и задачи программы
- 1.11. Планируемые результаты

2. Содержание и организационно-педагогические условия реализации программы

- 2.1. Учебный план
- 2.2. Содержание учебного плана
- 2.3. Календарный учебный график
- 2.4. Методическое обеспечение программы
- 2.5. Оценочные материалы
- 2.6. Материально-техническое обеспечение
- 2.7. Список литературы

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Дополнительная общеразвивающая программа «Дзюдо» имеет **физкультурно-спортивную направленность** базового и продвинутого уровня. Данная программа разработана на основании следующих правовых актов:

Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 127-ФЗ);

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ) (далее – Федеральный закон № 273-ФЗ)

Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»

Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ № 629);

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006 года № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

Методические рекомендации «Составление дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки» ФГБУ «федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» Министерство просвещения Российской Федерации от 26 декабря 2022 года;

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»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 28 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и(или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Программа ориентирована на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в избранном виде спорта;
- формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства;
- подготовка через занятия общефизической подготовкой с элементами выбранного спорта к поступлению на программу спортивной подготовки.

1.2. Новизна программы заключается в ее содержании, которое обеспечивает постепенную подготовку к программе спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо». В процессе реализации программы обучающиеся приобретут общефизические навыки, необходимые в дальнейшем как для занятий дзюдо, так и для поступления на любую спортивную программу базового уровня: скорость, выносливость, устойчивость, координацию, гибкость.

1.3. Актуальность программы базируется на запросе родительской общественности п. Емельяново в занятиях по виду спорта «Дзюдо» детей начальной школы.

1.4. Отличительные особенности программы

- внедрение модели соревнований по дзюдо с упрощенными правилами;
- обучающиеся приобретут общефизические навыки: скорость, выносливость, вестибулярную устойчивость, координацию, гибкость, которые необходимы в дальнейшем для занятий лыжными гонками.

1.5. Адресат программы

Программа рассчитана на мальчиков и девочек без какой-либо дополнительной физической подготовки, в возрасте от 7 до 17 лет.

1.6. Наполняемость групп

Ожидаемое минимальное количество обучающихся – 15 человек

Ожидаемое максимальное количество обучающихся – 25 человек

1.7. Срок реализации программы и объем учебных часов.

Полный курс обучения – 1 год. Базовый уровень – 258 часов, продвинутый уровень – 387 часов.

1.8. Форма обучения – очная.

1.9. Режим занятий

Базовый уровень – 6 учебных часов в неделю, не менее 3 раз.

Продвинутый уровень – 9 учебных часов в неделю, не менее 3 раз.

Продолжительность занятий в соответствии с СанПином 2.4.4.3172-14 – одно занятие по 2 или 3 часа по 45 мин. - для всех обучающихся, перерыв – 10 минут для отдыха между каждым учебным часом.

1.10. Цель и задачи программы

Цель дополнительной общеразвивающей программы «дзюдо»: укрепления здоровья и закаливания обучающихся, достижения всестороннего развития, овладения первоначальными навыками борьбы дзюдо, формирования моральных и волевых качеств, подготовка обучающихся к процессу многолетней спортивной тренировке на отделении дзюдо.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы «дзюдо»:

Обучающая:

- овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);
- обучение основам техники борьбы дзюдо, подготовка к действиям в различных ситуациях самозащиты;

Развивающая:

- укрепление здоровья и закаливание;
- развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);

Воспитательная:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям дзюдо и к здоровому образу жизни;
- воспитание моральных и волевых качеств.

1.11. Планируемые результаты

Метапредметными результатами программы является формирование следующих универсальных учебных действий:

Познавательные:

- знать о зарождении и развитии борьбы дзюдо;
- знать правила личной и общественной гигиены;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы;
- проявлять интерес, стремиться открывать для себя что-то новое.

Регулятивные:

- умение выполнять ранее изученные действия;
- анализировать ситуацию и самостоятельно находить ответы на вопросы путем логических рассуждений.

Коммуникативные:

- умение работать в коллективе;
- умение слушать тренера-преподавателя;
- умение строить доверительное дружеское отношение.

Личностные:

- активно включаться в общение со сверстниками, на принципах уважения и взаимопомощи;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать помощь сверстникам, находить с ними общие интересы.

Предметными результатами программы является формирование следующих умений:

- владеть навыками безопасного падения на различных покрытиях;
- владеть основами техники борьбы дзюдо;
- успешная сдача нормативов для зачисления на этап спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»;
- пользоваться комплексами общеразвивающих упражнений, делать зарядку;
- самостоятельно распределять свое время в режиме дня.

2. СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов						Форма аттестации /контроля
		Базовый уровень			Продвинутый уровень			Контрольно- переводные нормативы
		всего	теория	практика	всего	теория	практика	
1	Введение	2	2	0	2	2	0	
2	Теория	15	15	0	15	15	0	
3	ОФП	99	4	95	145	6	139	
4	Вид спорта	88	15	73	153	25	128	
5	Подвижные игры	32	3	29	36	4	32	
6	Физкультурно- спортивные мероприятия	20	2	18	34	4	30	
7	Промежуточная и итоговая аттестация	2	0	2	2	0	2	
Итого		258			387			

2.2. Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение

Теория. Знакомство с группой. Порядок тренировок. Расписание занятий. Форма одежды. Правила поведения на тренировках в помещении, на улице. Правила поведения на соревнованиях. Противопожарная, антитеррористическая безопасность. Знакомство с планом эвакуации.

Раздел 2. Теория

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико – тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Дзюдоист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении.

Темы для теоретических занятий: «Личная и общественная гигиена», «Закаливание организма», «Зарождение и развитие борьбы дзюдо», «Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях», «Влияние занятий борьбой на строение и функции организма», «Правила соревнований по борьбе дзюдо», «Моральная и психологическая подготовка борца».

Раздел 3. Общая физическая подготовка

Строевые и порядковые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, скрестным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, воде, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д.

Прыжки: в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах,

со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

Метания: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений ит.д.

Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Спортивные игры: баскетбол, регби на коленях, футбол. Ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры.

Плавание: умеренная интенсивность с интервалами отдыха 40с.

Раздел 4. Вид спорта

Специальная физическая подготовка.

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинация кувырков, кувырки спиной вперед, кувырки через препятствия, перевороты боком.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук на затылке, движение головы вперед и назад, в стороны из упора головы в ковер с помощью и без помощи рук, движения вперед-назад, в стороны.

Упражнения на борцовском мосту: вставание на борцовский мост, лежа на спине, из стойки с помощью партнера, накаты вперед-назад на борцовском мосту, забеги на борцовском мосту с помощью и без помощи партнера.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.

Имитационные упражнения: имитация оценочных действий и приемов без партнера, имитация разучиваемых оценочных действий и

приемов с партнером с отрывом и без отрыва от ковра.

Упражнения с партнером: переноска партнера на спине, приседания стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнера, кувырки вперед и назад захватив ноги партнера, теснение стоя спиной и лицом друг к другу.

Технико-тактическая подготовка.

Основы техники:

Стойки (сизей) – правая, левая, высокая. Средняя, низкая, фронтальная, высокая, прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая. Передвижения (синтай) – обычными шагами (аюмиаси), подшагиванием (цугиаси). Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную). Повороты (таисабаки) – на 900, 1800 с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны. Захваты (кумиката) – за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плечи). Падения (укеми) – на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувырка, со стула, держась за руку партнера. Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.

Положения дзюдоиста – по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и на колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лежа на спине, на животе, на боку, сед), по отношению к противнику – лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу.

Сближение с партнером – подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера – отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера.

Усилия дзюдоиста, направленное на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга правой), усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием). Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учикоми. Рандори.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

Броски – Nage Waza

1. Боковая подсечка – De Ashi-Barai

2. Передняя подсечка в колено – Hiza Guruma
3. Передняя подсечка – Sasae Tsuru Komi Ashi
4. Бросок через бедро скручиванием – Uki Goshi
5. Отхват – O Soto Gari
6. Бросок через бедро – O Goshi
7. Зацеп изнутри – O Uchi Gari
8. Бросок через спину – Seol Nage

Приемы борьбы лежа – Ne Waza

1. Удержание сбоку – Hon Kesa Gatame
2. Удержание сбоку с исключением руки – Kata Gatame
3. Удержание поперек – Yoko Shiho Gatame
4. Удержание со стороны головы захватом пояса – Kami Shiho Gatame
5. Удержание верхом – Tate Shiho Gatame
6. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку – Kesa-Ude-Hishigi Gatame.

Самооборона

Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

Основы тактики:

Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых.

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

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа;
- перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения.

Тактика участия в соревнованиях:

Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим

питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

Раздел 5. Подвижные игры.

Игры в касания: смысл игры – кто вперед коснется определенной части тела соперника. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Игры в блокирующие захваты: суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении захват, стремится удержать его до конца поединка (от 3 до 5 секунд, максимально – 10 секунд). Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор).

Игры в теснение: это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (по правилам соревнований: выход соперника за площадь ковра оценивается как 1 балл в пользу атакующего борца), парализуя его попытки к действиям и вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, огромно. Умелое использование игр в касания и в блокирующие захваты с постепенным переходом к элементам в теснение соперника, учит детей пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать его слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение – это уже соревнование, борьба, а борец, получивший ряд предупреждений за выходы с ковра в захвате, снимается с поединка. Игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементов техники борьбы.

Игры в дебюты: данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретенных навыков и качеств в усложненных условиях. Суть игры – начать поединок, находясь в различных позах и положениях, относительно друг к другу. Быстрая ориентировка в неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий маневр помогают эффективно начать прерванный поединок даже в невыгодных условиях. Своевременно блокировать или ограничивать действия соперника.

Игры в перетягивания для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания захватом за руки, за палку, перетягивание каната.

Игры за овладение обусловленного предмета для формирования навыков маневрирования, развития скоростных и скоростно-силовых

качеств.

Раздел 6. Физкультурно-спортивные мероприятия.

Теория: Правила соревнований по дзюдо.

Практика: Участие в мероприятиях, проводимых МБУ ДО «ЕСШ им. В.Н. Назарова», мероприятиях муниципального, регионального уровня согласно ЕКП на учебный год.

Раздел 7. Промежуточная и итоговая аттестация.

Сдача контрольно-переводных нормативов.

2.3. Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации
1	1	01 сентября	31 июня	43		258/387	Не менее 6(9) часов в неделю по 45 минут	Апрель-май учебного года

2.4. Методическое обеспечение

Используемые методы и технологии:

Методы, используемые в учебно-тренировочном процессе: совершенствование двигательных навыков и развития физических качеств; овладение двигательными умениями и навыками; овладение знаниями.

Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств: игровой и соревновательный (предполагают создание игровой и соревновательной обстановки на учебно-тренировочных занятиях).

Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками: целостного упражнения (предполагает формирование целостного двигательного навыка сразу в целой форме); расчлененного упражнения (предполагает формирование целостного двигательного навыка по частям с последующим их соединением в одно целое).

Методы, направленные на овладение знаниями: метод наглядности (показ упражнений тренером-преподавателем или по его заданию другим

Основные средства тренировочных воздействий:

- Основные методы выполнения упражнений:

- ## 2.5. Оценочные материалы

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	мальчики					девочки				
			балл	1	2	3	4	5	1	2	3	4
Нормативы для возрастной группы 7 лет												
1	Бег на 30 м	с	не более									
			12,0	11,3	10,6	9,6	8,6	12,5	11,8	11,1	10,1	9,1
2	Шестиминутный бег	м	не менее									
			200	250	300	400	600	150	200	250	300	500
3	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	см	не менее									
			180	190	200	210	220	115	125	135	145	155
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее									
			-3	-1	0	+1	+3	-1	0	+1	+3	+5
5		см	не менее									

	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		70	75	80	85	95	62	67	72	77	87
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз за 30 с	не менее									
			6	8	10	11	12	5	7	9	10	11
Нормативы для возрастной группы 8-9 лет												
1	Бег на 30 м	с	не более									
			8,9	8,3	7,7	7,1	6,5	9,4	8,7	8,0	7,3	6,6
2	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более									
			9:40	9:00	8:20	7:21	6:30	9:00	9:00	8:35	7:45	6:55
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее									
			1	2	3	5	11	1	2	3	4	7
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее									
			-3	-1	0	+1	+3	-1	0	+1	+3	+5
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									
			85	92	100	108	122	80	87	95	103	117
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз за 1 мин	не менее									
			10	13	16	20	25	7	10	13	17	22
Нормативы для возрастной группы 10-11 лет												
1	Бег на 30 м	с	не более									
			7,8	7,3	6,8	6,3	5,9	8,0	7,5	7,0	6,5	6,1
2	Бег на 1000 м	мин, с	не более									
			7:32	7:10	6:50	6:20	5:41	7:52	7:30	7:08	6:40	6:12
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее									
			2	4	6	10	13	2	3	4	5	7
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее									
			-1	0	+1	+2	+4	0	+1	+2	+3	+5
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									
			105	112	120	128	142	95	103	110	118	132
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз за 1 мин	не менее									
			16	19	22	26	33	13	16	19	23	28
Нормативы для возрастной группы 12-13 лет												
1	Бег на 30 м	с	не более									
			7,3	6,8	6,3	5,8	5,4	7,6	7,1	6,6	6,1	5,7
2	Бег на 1500 м	мин, с	не более									
			11:00	10:10	9:20	8:30	7:55	11:40	10:50	10:00	9:10	8:15
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее									
			4	6	8	12	18	3	4	5	6	9
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее									
			0	+1	+2	+3	+5	+1	+2	+3	+4	+6

5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									
			120	129	138	147	162	105	115	123	132	147
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз за 1 мин	не менее									
			21	24	27	31	37	17	20	23	27	31
Нормативы для возрастной группы 14-15 лет												
1	Бег на 30 м	с	не более									
			6,9	6,4	5,9	5,4	5,0	7,2	6,7	6,2	5,7	5,3
2	Бег на 2000 м	мин, с	не более									
			12:00	11:45	11:00	10:10	9:27	15:00	14:15	13:30	12:40	11:27
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее									
			11	13	15	19	25	4	5	6	7	11
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее									
			+1	+2	+3	+4	+6	+2	+3	+4	+5	+8
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									
			140	149	158	167	193	121	131	139	148	162
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз за 1 мин	не менее									
			24	27	30	34	40	21	24	27	31	35
Нормативы для возрастной группы 16-17 лет												
1	Бег на 60 м	с	не более									
			11,0	10,3	9,6	9,0	8,4	13,2	12,3	11,5	10,7	9,9
2	Бег на 2000 м (девушки)	мин, с	не более					17:00	15:20	13:50	12:25	11:10
	Бег на 3000 м (юноши)		19:50	18:05	16:40	15:20	14:10	не более				
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее									
			15	18	21	25	32	5	6	7	8	12
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее									
			+2	+3	+4	+6	+8	+3	+4	+5	+7	+9
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									
			165	174	183	192	213	128	139	147	157	173
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз за 1 мин	не менее									
			25	28	31	35	41	22	25	28	32	37

2.6. Материально-техническое обеспечение

Учебно-тренировочные занятия проходят в спортивном зале по адресу п. Емельяново, ул. Декабристов, 85А.

Для успешной реализации программы необходимы следующие материально-технические условия:

- татами;

- одежда – кимоно;
- аптечка;
- гимнастические маты – 6 шт.
- скамейки – 6 шт.;
- скакалки – 25 шт.;
- обручи – 25 шт.;
- конусы – 20 шт.;
- мяч футбольный – 6 шт.;
- мяч баскетбольный – 6 шт.;
- теннисные мячи – 25 шт.;
- набивные мячи весом 1 кг., 2 кг., 3 кг. – 15 шт.
- гимнастическая стенка – 4 шт.;
- навесная перекладина – 2 шт.;
- канат для лазания – 4 шт.;
- свисток – 1 шт.;
- рулетка – 1 шт.;
- секундомер – 2 шт.

Кадровое обеспечение:

Реализация Программы обеспечивается тренером-преподавателем, имеющим высшее или среднее профессиональное образование, отвечающее профессиональным стандартам, без предъявления к стажу педагогической работы, прошедший медицинский осмотр, не имеющий ограничения допуска к педагогической деятельности.

2.7. Список литературы

Для тренеров-преподавателей:

1. Дзюдо: история, теория, практика. (Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов.) - Архангельск: Издательский Дом «СК», 2000г. Авторы: Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г.;
2. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России/ Авт. -- сост. С. В. Ерегина и др. -- М.: Советский спорт, 2005г.;
3. Ерегина С. В., Тарасенко К. Н. Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов // Детский тренер, 2007г, № 2;
4. Кано Дзигаро. Кодокан Дзюдо. Ростов-на-Дону: "Феникс", 2000г.;
5. Свищев И.Д. Техничко-тактическая подготовленность дзюдоистов различного возраста и квалификации //Дзюдо. М., 2003. - № 3-4;
6. Семенов Л. А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. -- М.: Советский спорт, 2005г.;
7. Сиденко А. «Игровой подход в обучении»// Народное образование, № 8, 2000г.;

8. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и методика детско - юношеского дзюдо: учебно-методическое пособие. -М.:ОЛМА Медиа групп, 2008г.

Для обучающихся и их родителей/законных представителей:

1. Де Ля Тай, Жерар Дзюдо; М.: АСТ - Москва, 2005г;
2. Минаев Борис, Гений дзюдо; КомпасГид - Москва, 2011г;
3. Сажин А. В. Дзюдо для начинающих; Книжкин дом - Москва, 2010г;
4. Тиновцкий К. Г., Емельянова И. В. Дзюдо, говорящее по-японски. Техника партера; Физкультура и спорт - Москва, 2009г;
5. Шулика Ю. А., Коблев Я. К., Маслов А. А. Борьба дзюдо. Первые уроки; Феникс - Москва, 2006г;
6. Шулика Ю.А., Коблев Я. К., Схаляхо Ю. М., Подоруев Ю. В. Дзюдо. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих; Феникс - Москва, 2006г.