

муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей Дзержинского района»
(МОУ ДО «Центр дополнительного образования детей
Дзержинского района»)

СОГЛАСОВАНО
Методический совет
от «01» октября 2025 г.
Протокол № 1



УТВЕРЖДЕНА

М.В. Мирошникова

Принято № 01-07/01 от 01.10.2025 г.

Принята на заседании Педагогического совета
Протокол № 1 от «01» октября 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Дзюдо – углублённый уровень»

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 4 года
Возраст обучающихся: 13 - 18 лет

Авторы-составители:
Костин Михаил Андреевич,
Кудряшов Александр Сергеевич
педагоги дополнительного образования

Ярославль, 2025 г.

Оглавление

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебно-тематические планы и календарные учебные графики	8
2.1.	Учебно-тематический план и календарный учебный график 1-го года	
2.2.	Учебно-тематический план и календарный учебный график 2-го года	
2.3.	Учебно-тематический план и календарный учебный график 3-го года	
2.4.	Учебно-тематический план и календарный учебный график 4-го года	
3.	Содержание программы	11
3.1.	Содержание программы 1-го года обучения	
3.2.	Содержание программы 2-го года обучения	
3.3.	Содержание программы 3-го года обучения	
3.4.	Содержание программы 4-го года обучения	
4.	Обеспечение программы	14
4.1.	Методическое обеспечение программы	
4.2.	Кадровое обеспечение программы	
4.3.	Материально-техническое обеспечение программы	
5.	Контрольно-измерительные материалы	16
6.	Список информационных источников	17
	Приложения	18

1. Пояснительная записка

Дзюдо – японское боевое искусство, созданное мастером Дзигоро Кано (1860–1938). На основе школ дзюдзюцу им были сформулированы основные принципы тренировок и соревнований. В 1882 году Кано основал Кодокан, который стал центром развития дзюдо. Сегодня дзюдо – олимпийский вид спорта (с 1964 года у мужчин и с 1992 года у женщин). В России развитие дзюдо связано с именем В.С. Ощепкова, первого аттестованного мастера дзюдо. В настоящее время Федерация дзюдо России входит в Европейский союз дзюдо и Международную федерацию дзюдо.

Дзюдо признано одним из наиболее безопасных видов единоборств, так как исключает удары руками и ногами и основывается на технике бросков, удержаний и приёмов самостраховки. Систематические занятия развивают все группы мышц, укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, формируют устойчивые двигательные навыки. Для подростков 13–18 лет дзюдо особенно важно как средство укрепления здоровья, воспитания силы воли и самодисциплины, а также как путь к спортивному совершенствованию и достижению высоких результатов.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Дзюдо - углубленный уровень**» (далее – программа), имеет *физкультурно-спортивную направленность* и ориентирована на подростков в возрасте 13–18 лет. Программа нацелена на совершенствование физических качеств и спортивной техники, развитие волевых качеств личности, формирование здорового образа жизни, воспитание дисциплины, уважения и целеустремлённости. Особое внимание уделяется подготовке к выполнению спортивных разрядов, сдаче на кю и освоению программы до уровня кандидата в мастера спорта (КМС).

Данная программа составлена на основе следующих *нормативно-правовых документов*:

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р.;
- Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области, утв. постановлением Правительства области от 17.07.2018 года № 527-п.;
- Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, утверждённые приказом департамента образования Ярославской области от 27.12.2019 №47-нп;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарные правила СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждённая Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996;
- Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. Распоряжение правительства РФ от. 24.11.2020 г. № 3081-р.
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года, ред. от 31.07.2020.

Актуальность программы определяется необходимостью создания условий для гармоничного развития подростков и юношества средствами дзюдо. Занятия позволяют укрепить здоровье, снизить риски асоциального поведения, повысить уровень физической и психологической готовности к взрослой жизни и профессиональному спорту.

Актуальность программы определяется приоритетом, который Российской государством придаёт развитию физической культуры и массового спорта как важнейшей основе укрепления здоровья нации. Дополнительное образование в сфере спорта играет ключевую роль в формировании у подростков устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, развитию физических и личностных качеств, профилактике асоциального поведения и профессиональной ориентации в спорте.

Программа *отвечает современным требованиям Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года*, так как способствует:

- удовлетворению индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формированию культуры здорового и безопасного образа жизни;
- укреплению здоровья подростков и юношества;
- воспитанию дисциплины, целеустремлённости и уважения к партнёрам и соперникам;
- подготовке к выполнению спортивных разрядов и дальнейшему совершенствованию в спорте.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что система спортивной подготовки требует регулярных учебно-тренировочных занятий, участия в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах. С каждым годом обучения увеличиваются объём и интенсивность тренировок, а также количество соревнований, что обеспечивает постепенное и последовательное развитие обучающихся от начальной подготовки до спортивного совершенствования.

Участие в соревнованиях является важнейшей частью учебно-тренировочного процесса, так как позволяет закрепить освоенные технические навыки, формирует психологическую устойчивость и умение вести борьбу в условиях реального противостояния. Учебно-тренировочные сборы, проводимые на спортивных базах, создают условия для качественной подготовки к соревнованиям и профессионального роста спортсменов.

Цель и задачи программы.

Цель программы:

Укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся 13–18 лет средствами дзюдо, формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, воспитание личностных качеств, а также создание условий как для общего физического развития, так и для достижения высоких спортивных результатов.

Задачи программы:

- укреплять здоровье и улучшать физическое развитие подростков;
- совершенствовать технико-тактические действия дзюдо;
- приобретать соревновательный опыт через регулярное участие в учебных и официальных соревнованиях;
- осваивать допустимые тренировочные и соревновательные нагрузки;
- достигать спортивных результатов с учётом индивидуальных особенностей и требований программы;
- воспитывать коммуникативные качества, умение работать в команде;

- развивать эмоционально-волевые качества личности (настоятельность, смелость, дисциплина);
- развивать выносливость, быстроту движений, ловкость и координацию.

Программа рассчитана на подростков 13–18 лет.

- Общий срок реализации – 4 года.
- Общий объём – 864 часа (по 216 часов ежегодно).
- Количество занятий в неделю – 3 раза, продолжительность одного занятия – 2 академических часа (90 минут).
 - Численность в группе – от 8 до 15 человек (в зависимости от возраста и уровня подготовки).

Программа реализуется на основе следующих принципов:

- принцип вариативности – планирование учебного материала в соответствии с материально-техническими условиями (спортивный зал, пришкольные спортивные площадки, климатические особенности региона);
- принцип достаточности и сообразности – распределение учебного материала с учётом структуры двигательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся;
- принцип «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному» – логика поэтапного освоения приёмов дзюдо и перевода знаний в практические умения и навыки, включая самостоятельную деятельность;
- принцип учёта индивидуальных особенностей – планирование учебного материала с учётом возраста, пола, уровня физического развития и опыта занятий дзюдо;
- принцип оздоровительного эффекта – использование освоенных знаний и физических упражнений для укрепления здоровья, формирования правильного режима дня и самостоятельных занятий спортом.

Формы обучения и особенности организации образовательного процесса:

Занятия проводятся на основе общих методических принципов.

В работе применяются:

- методы наглядности (показ упражнений, демонстрация приёмов);
- игровой метод (элементы игр, эстафеты, парные задания);
- соревновательный метод (контрольные схватки, участие в учебных и официальных турнирах).

При изучении новых приёмов показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – доступным и понятным.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные (теоретические, практические, комбинированные);
- занятия оздоровительной направленности (развивающие гибкость, силу, выносливость);
- учебные и официальные соревнования.

Чаще всего используется комбинированная форма, включающая теоретическую часть (беседа, инструктаж, просмотр материалов) и практическую часть (отработка приёмов и бросков).

Задания на занятиях строятся таким образом, чтобы виды деятельности сменялись друг другом. Реализуется принцип «спирали» – возврат к одному и тому же приёму, но на более высоком уровне сложности.

Предполагаемые результаты:

Предполагаемые результаты обучения

(1-й год обучения):

- освоение техники дзюдо на уровне желто-оранжевого пояса (5-4 кю);
- владение базовыми теоретическими знаниями по истории дзюдо, правилам и этикету;
- формирование понятий физического и психического здоровья;
- устойчивый интерес к регулярным занятиям спортом;
- выполнение 3-2-го юношеского разряда.

(2-й год обучения):

- освоение техники дзюдо на уровне оранжевого-зеленого пояса (4-3 кю), подготовка к синему поясу (2 кю);
 - расширение арсенала приёмов и контрприёмов, участие в региональных соревнованиях;
 - владение теоретическими знаниями о тактике ведения поединка;
 - развитие устойчивости и самодисциплины;
 - выполнение спортивного 1-го юношеского разряда.

(3-й год обучения):

- овладение техникой дзюдо на уровне синего пояса (2 кю);
- умение применять комбинации приёмов и тактические схемы в поединке;
- развитие специальных физических качеств, необходимых для соревновательной практики;
 - участие в межрегиональных-всероссийских соревнованиях;
 - выполнение спортивных разрядов: 3-ий взрослый разряд.

(4-й год обучения):

- совершенствование техники дзюдо на уровне 1 кю, подготовка к аттестации на 1 дан;
 - стабильное выступление на соревнованиях регионального и всероссийского уровня;
 - освоение элементов судейской практики;
 - сформированность устойчивой мотивации к спортивному совершенствованию;
 - выполнение спортивных разрядов: 1-й взрослый, подготовка к КМС.

Результаты воспитания:

- умение контролировать частоту сердечных сокращений и общее самочувствие при выполнении физических упражнений различной интенсивности;
 - активное включение в взаимодействие со сверстниками и младшими обучающимися на принципах уважения, взаимопомощи и ответственности;
 - проявление положительных качеств личности, умение управлять своими эмоциями в стрессовых и соревновательных ситуациях;
 - дисциплинированность, трудолюбие, настойчивость и целеустремлённость при достижении спортивных и личных целей;
 - умение оказывать доврачебную помощь при незначительных травмах и соблюдение правил безопасного поведения на тренировках и соревнованиях;
 - умение планировать собственную спортивную деятельность, организовывать режим дня и рациональный отдых.

Результаты развития:

- развитие общей и специальной выносливости, способности работать в условиях высоких нагрузок;
- повышение быстроты реакции, скорости выполнения движений, развитие скоростно-силовых качеств;
- совершенствование гибкости, подвижности суставов и эластичности мышц;
- улучшение координации движений и способности к сложным двигательным действиям в соревновательных условиях;
- овладение навыками рационального расслабления мышц и психической саморегуляции;
- формирование устойчивых навыков самостоятельной тренировочной деятельности с учётом требований безопасности и сохранности инвентаря;
- развитие психологической устойчивости: хладнокровие, выдержка, умение принимать решения в условиях неопределённости и спортивного соперничества.

Формами подведения итогов являются:

- аттестация обучающихся на квалификационные степени КЮ в дзюдо;
- сдача нормативов общей физической подготовки (ОФП);
- участие в соревнованиях различного уровня.

2. Учебно-тематический план и календарный учебный график

2.1. Учебно-тематический план 1-го года обучения

Раздел программы	Кол-во часов	Теория	Практика
Общая физическая подготовка (ОФП)	40	2	38
Специальная физическая подготовка	30	2	28
Технико-тактическая подготовка	90	3	87
Контрольные испытания	6	1	5
Контрольные соревнования	8	0	8
ИТОГО	216	18	166

Календарный учебный график 1-го года обучения

Год обучения	Дата начала освоения программы	Дата окончания освоения программы	Число учебных занятий в неделю	Продолжительность учебных занятий	Количество часов в год
1	1 сентября	31 мая	3	2	216

2.2. Учебно-тематический план 3-го года обучения.

Раздел программы	Ков-во часов	Теория	Практика
Общая физическая подготовка (ОФП)	35	2	33
Специальная физическая подготовка	35	2	33
Технико-тактическая подготовка	95	3	92
Контрольные испытания	6	1	5
Контрольные соревнования	8	0	8
ИТОГО	216	17	171

Календарный учебный график 2-го года обучения

Год обучения	Дата начала освоения программы	Дата окончания освоения программы	Число учебных занятий в неделю	Продолжительность учебных занятий	Количество часов в год
1	1 сентября	31 мая	3	2	216

2.3. Учебно-тематический план 3-го года обучение.

Раздел программы	Кол-во часов	Теория	Практика
Общая физическая подготовка (ОФП)	30	2	28
Специальная физическая подготовка	40	2	38
Технико-тактическая подготовка	100	4	96
Контрольные испытания	6	1	5
Контрольные соревнования	8	0	8
ИТОГО	216	17	175

Календарный учебный график 3-го года обучения

Год обучения	Дата начала освоения программы	Дата окончания освоения программы	Число учебных занятий в неделю	Продолжительность учебных занятий	Количество часов в год
1	1 сентября	31 мая	3	2	216

2.4. Учебно-тематический план 4-го года обучение.

Раздел программы	Итого	Теория	Практика
Общая физическая подготовка (ОФП)	25	1	24
Специальная физическая подготовка	45	3	42
Технико-тактическая подготовка	105	4	101
Контрольные испытания	6	1	5

Контрольные соревнования	8	0	8
ИТОГО	216	17	180

Календарный учебный график 4-го года обучения

Год обучения	Дата начала освоения программы	Дата окончания освоения программы	Число учебных занятий в неделю	Продолжительность учебных занятий	Количество часов в год
1	1 сентября	31 мая	3	2	216

3. Содержание программы

3.1. Содержание программы 1-го года обучения

1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: основы анатомии и физиологии подростка; влияние физических упражнений на организм; формирование правильной осанки и профилактика травм.

Практика:

- строевые и порядковые упражнения, виды ходьбы, бег, прыжки, метания;
- гимнастические упражнения (с предметами и без), акробатика;
- подвижные и спортивные игры.

2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: основные термины и приёмы дзюдо, техника самостраховки.

Практика:

- имитационные упражнения, специальные подвижные игры;
- упражнения с партнёром (баланс, сопротивление);
- освоение падений (укеми).

3. Технико-тактическая подготовка (ТТП)

Теория: история дзюдо, этикет, базовые приёмы в стойке и партере.

Практика:

- освоение базовых бросков руками, ногами, бёдрами;
- удержания;
- учебные схватки.

4. Контрольные испытания

Сдача нормативов ОФП, проверка техники желто-оранжевого пояса (5–4 кю), 3 юношеский разряд.

5. Участие в соревнованиях

Клубные и муниципальные турниры.

6. Инструкторская практика

Помощь тренеру в организации занятий.

7. Врачебный контроль

Дважды в год.

3.2. Содержание программы 2-го года обучения

1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: влияние тренировочных нагрузок на организм подростка, основы восстановления.

Практика: кроссы, силовые упражнения, гимнастика, акробатика, упражнения с партнёром.

2. Специальная физическая подготовка (СФП)

- упражнения на мосту, для шеи, на координацию;
- самостраховка (падения в различных положениях);
- игры в касания, упражнения на внимание.

3. Технико-тактическая подготовка (ТТП)

Теория: правила соревнований, основы тактики.

Практика:

- отработка бросков оранжевого-зеленого (4-3 кю), переходы в партер;
- простейшие комбинации и контрприёмы;
- учебные поединки.

4. Контрольные испытания

Сдача нормативов ОФП и СФП, техника на 4-3 кю, 1 юношеский разряд

5. Участие в соревнованиях

Региональные турниры.

6. Судейская практика

Судейство внутри клуба.

7. Врачебный контроль – 2 раза в год.

3.3. Содержание программы 3-го года обучения

1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Поддерживающая: силовая выносливость, кроссы, упражнения с утяжелением.

2. Специальная физическая подготовка (СФП)

- акробатика усложнённого уровня;
- упражнения для развития взрывной силы;
- работа в парах и с сопротивлением.

3. Технико-тактическая подготовка (ТТП)

Теория: соревновательная тактика, индивидуальные стили ведения поединка.

Практика:

- полный арсенал бросков и удержаний;
- комбинации, контрприёмы;
- тактические схватки.

4. Контрольные испытания

Сдача нормативов, техника на 2 кю (синий пояс), 3-ий взрослый разряд

5. Участие в соревнованиях

Межрегиональные Всероссийские турниры.

6. Судейская практика

Судейство клубных и школьных турниров.

7. Врачебный контроль – 2 раза в год.

3.4. Содержание программы 4-го года обучения

1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Поддерживающая: работа на выносливость, координацию, гибкость.

2. Специальная физическая подготовка (СФП)

- специальные упражнения на силу хвата, взрывную силу, скорость реакции;
- парные упражнения, поединки на выносливость.

3. Технико-тактическая подготовка (ТТП)

Теория: основы спортивной психологии, планирование подготовки.

Практика:

- совершенствование всего арсенала приёмов дзюдо;
- индивидуальные тактические схемы;
- моделирование боёв на уровне официальных соревнований.

4. Контрольные испытания

Сдача нормативов ОФП, СФП, ТТП; техника 1 кю; выполнение 1-го взрослого разряда.

5. Участие в соревнованиях

Региональные, межрегиональные, всероссийские турниры.

6. Инструкторская и судейская практика

Судейство турниров, помошь тренеру, наставничество младших групп.

7. Врачебный контроль – 2 раза в год.

4. Обеспечение программы

Методическое обеспечение программы

Основной формой реализации программы является *учебно-тренировочное занятие*. Учебно-тренировочные занятия могут быть как коллективными, так и индивидуальными; возможны самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и заданию тренера, лекции и беседы, просмотр учебных видеофильмов и соревнований, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочных сборах, медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах, смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренера.

Учебно-тренировочные занятия строятся в соответствии с возрастными особенностями обучающихся 13–18 лет и задачами этапов подготовки. Каждое занятие имеет чёткую целевую направленность и решает комплекс образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.

Основные требования к занятию:

- постепенное и последовательное освоение учебного материала («от простого к сложному»);
- системность и преемственность тем;
- индивидуальный и дифференцированный подход с учётом пола, уровня физической и технической подготовленности, состояния здоровья;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм;
- вариативность применения методов (наглядности, практических, игровых, соревновательных).

Планирование реализации программы учитывает климатические и материально-технические условия, состояние спортивной базы. Нагрузка повышается постепенно и носит волнообразный характер.

В процессе учебных занятий решаются и воспитательные задачи.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога-тренера;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- пример и товарищеская помощь более опытных спортсменов;
- творческое участие спортсмена в составлении на очередной цикл подготовки и обсуждении итогов;
- товарищеская взаимопомощь и требовательность;
- эстетическое оформление спортивных залов и сооружений.

Определенное место в воспитательной работе занимают соревнования. Наблюдая за выступлениями обучающихся, педагог может сделать вывод, насколькоочно у него сформировались морально-волевые качества. Именно атмосфера ответственности проверяет устойчивость спортивно-технических навыков, психологическую подготовленность спортсмена. Поэтому тренеру необходимо фиксировать в специальном журнале спортивные результаты своих учеников, давать оценку поведения во время соревнований, настраивать на проявление конкретных волевых качеств в определенном месте и в определенное время и отмечать недостатки.

Педагогу следует помнить, что комплексный подход к воспитанию предполагает изучение, и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту. Разрабатывая план воспитательной работы, педагог должен предусмотреть особенности бытового поведения учащихся, их учебной и общественной деятельности, факторы влияния на поведение и убеждения, чтобы максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях нейтрализовать отрицательное влияние.

Учебно-методические средства:

- библиотечный фонд (книгопечатная продукция по дзюдо и физической культуре);
- фото- и видеоматериалы, учебные фильмы, презентации;
- ресурсы интернета для обучения и анализа поединков;
- средства доврачебной помощи (аптечка).

Материально-техническое обеспечение:

Для реализации программы необходима спортивная база, соответствующая санитарно-гигиеническим требованиям:

- специализированный зал для борьбы с профессиональным покрытием (татами);
- наличие двух борцовских площадок;
- гимнастические снаряды (шведские стенки, перекладины, гимнастическая скамейка, маты);
- тренажёры и оборудование для развития силы и выносливости;
- спортивный инвентарь:
 - гантели (0,5–6 кг), гири (16, 24 кг), канаты для лазанья и перетягивания,
 - борцовские манекены, набивные и игровые мячи, скакалки, обручи;
 - пришкольный стадион и открытые спортивные площадки.

5. Контрольно-измерительные материалы

Для оценки уровня подготовленности используются тесты по общей и специальной физической подготовке, а также проверка техники и тактики дзюдо.

Формы контроля:

- входной контроль – диагностика уровня физической и технической подготовленности в начале года;
- текущий контроль – проводится на каждом занятии для закрепления знаний и навыков;
- промежуточный контроль – по результатам четверти/полугодия;
- итоговый контроль – в конце учебного года (сдача нормативов ОФП и СФП, аттестация на кю, участие в соревнованиях).

Аттестация обучающихся проводится в соответствии с положением о присвоении квалификационных степеней КЮ и выполнении спортивных разрядов см. *Приложение 1 и 2.*

6. Список информационных источников

1. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831)
2. Санитарные правила СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28);
3. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. Распоряжение правительства РФ от 24.11.2020 г. № 3081-р.
4. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (ред. от 07.05.2013 с изменениями, вступившими в силу с 19 мая 2013 года) «Об образовании в Российской Федерации».
5. Безрукова, В.С. Педагогика [Текст] / В.С. Безрукова. – Екатеринбург.: изда-во «Деловая книга», 1996.
6. Бойко, В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека [Текст] / В.В. Бойко. – М.: ФиС, 1987.
7. Булкин, В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта [Текст] / В.А. Булкин: учебное пособие – СПб.: СПбГАФК, 1996.
8. Верхушанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст] / Ю.В. Верхушанский. – М.: ФиС, 1988.
9. Годик, М.А. Совершенствование силовых качеств [Текст] / М.А. Годик //Современная система спортивной тренировки. – М.: «СААМ», 1995.
10. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок [Текст] / М.А.Годик. – М.: ФиС, 1980.
11. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. Методические основы развития физических качеств [Текст] / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов ; под общей ред. А.В. Карасева.. – М.: Лептос, 1994.
12. Игуменов, В.М. Спортивная борьба [Текст] / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. – М.:Просвещение, 1993.
13. Каплин, В.М. Оценка уровня специальной и общей физической подготовленности дзюдоистов-юниоров [Текст] / В.Н. Каплин, А.В. Еганов, О.А. Сиротин: Метод. рекомендации. – М.: Госкомспорт, 1999.
14. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов [Текст] / Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999.
15. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать [Текст] / Н.Г. Озолин. - М.: ООО «Издательство АСТ», 2003.
16. Родионов, А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат [Текст] /А.В. Родионов. – М.:ФиС, 1983.
17. Сироткин, О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов [Текст] / О.А. Сироткин. – Челябинск, 1996
18. Станков, А.Г. Индивидуализация подготовки борцов [Текст] / А.Г. Станков – М.: ФиС, 1995.

Приложения

Приложение 1

6 КЮ. БЕЛЫЙ ПОЯС

1. Рэй (rei) - приветствие (поклон)

Тачи рэй (tachi rei) - приветствие стоя

Дза рэй (za rei) - приветствие на коленях

2. Оби (obi) - пояс (завязывание)

3. Шисей (shisei) – стойки

4. Шинтай (shintai) – передвижения

Аюми аши (ayumi ashi) - передвижение обычными шагами

Цуги аши (tsugi ashi) - передвижение приставными шагами:

- вперёд-назад;
- влево-вправо;
- по диагонали.

5. Тай сабаки (tai sabaki) - повороты (перемещения тела):

- на 90° шагом вперед;
- на 90° шагом назад;
- на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали);
- на 180° скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали);
- на 180° круговым шагом вперед;
- на 180° круговым шагом назад.

6. Куми ката (kumi kata) - захваты

Основной захват – рукав и отворот

7. Кузуши (kuzushi) – выведение из равновесия

маэ кузуши	mae kuzushi	вперед
уширо кузуши	ushiro kuzushi	назад
миги кузуши	migi kuzushi	вправо
хидари кузуши	hidari kuzushi	влево
маэ миги кузуши	mae migi kuzushi	вперед-вправо
маэ хидари кузуши	mae hidari kuzushi	вперед-влево
уширо миги кузуши	ushiro migi kuzushi	назад-вправо
уширо хидари кузуши	ushiro hidari kuzushi	назад-влево

8. Укэми (ukemi) - падения

ёко укэми	yoko ukemi	на бок
уширо укэми	ushiro ukemi	на спину
маэ укэми	mae ukemi	на живот
дзэнпо тэнкай укэми (маэмавари укэми)	zenpo tenkai ukemi	кувырком через плечо

5 КЮ. ЖЕЛТЫЙ ПОЯС

НАГЭ ВАДЗА (NAGE WAZA)

дэ аши баран	de ashi barai	боковая подсечка под выставленную ногу
хизда гурума	hiza guruma	подсечка в колено
уки гоши	uki goshi	бросок скручиванием вокруг бедра
о гоши	o goshi	бросок через бедро подбивом
о сото гари	o soto gari	отхват
о учи гари	o uchi gari	зашеп изнутри голенюю

КАТАМЭ-ВАДЗА (KATAME WAZA)

хон кэса гатамэ	hon kesa gatame	удержание сбоку
кудзурэ кэса гатамэ	kudzure kesa gatame	удержание сбоку с захватом руки под плечо
ёко шихо гатамэ	yoko shiho gatame	удержание поперек
уширо кэса гатамэ	ushiro kesa gatame	обратное удержание сбоку

4 КЮ. ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС

НАГЭ ВАДЗА (NAGE WAZA)

окури аши бараи	okuri ashi barai	боковая подсечка в темп шагов
ко учи гари	ko uchi gari	подсечка под пятку изнутри
ко сото гари	ko soto gari	подсечка под пятку снаружи
цури коми гоши	tsuri komi goshi	бросок через бедро с захватом рукава и отворота
тай отоши	tai otoshi	передняя подножка
сэй нагэ	seoi nage	бросок через спину
Иппон сэй нагэ	ippon seoi nage	бросок через спину с захватом руки под плечо

КАТАМЭ-ВАДЗА (KATAME WAZA)

татэ шихо гатамэ	tate shiho gatame	удержание сверху
ками шихо гатамэ	kami shiho gatame	удержание со стороны головы
макура кэса гатамэ	makura kesa gatame	удержание сбоку с захватом ноги
ката гатамэ	kata gatame	удержание плечом с захватом головы и руки

3 КЮ. ЗЕЛЕНЫЙ ПОЯС

НАГЭ ВАДЗА (NAGE WAZA)

хараи гоши	harai goshi	подхват под две ноги
коши гурума	koshi guruma	бросок через бедро с захватом шеи
учи мата	uchi mata	подхват изнутри под одну ногу
сасаэ цури коми аши	sasae tsuri komi ashi	передняя подсечка
ко сото гакэ	ko osto gake	зажеп голенюю снаружи
томоэ нагэ	tomoe nage	бросок через голову с упором стопы в живот
тани отоши	tani otoshi	посадка
сэй отоши	seoi otoshi	бросок через спину с колен

КАТАМЭ-ВАДЗА (КАТАМЕ WAZA)

санкаку гатамэ	sankaku gatame	удержание ногами (треугольником)
уки гатамэ	uki gatame	удержание
окури эри джимэ	okuri eri jime	удушающий прием скрещивая отвороты сзади
ката ха джимэ	kata ha jime	удушающий прием отворотом с захватом руки под плечо
дзюдзи джимэ	juji jime	удушающий прием скрещивая отвороты спереди
удэ хишиги дзюдзи гатамэ	ude hishigi juji gatame	рычаг локтя с захватом руки между ног
удэ гатамэ	ude gatame	рычаг локтя

2 КЮ. СИНИЙ ПОЯС

НАГЭ ВАДЗА (NAGE WAZA)

содэ цурикоми гоши	sode tsurikomi goshi	бросок через бедро с захватом рукавов
ханэ гоши	hane goshi	подхват изнутри под одноименною ногу
сото макикоми	soto makikomi	бросок скручиванием с захватом руки над плечом
ashi гурума	ashi guruma	подхват под две ноги с упором в колено
суми гаэши	sumi gaeshi	бросок через голову подбивом голенюю
хиккоми гаэши	hikkomi gaeshi	бросок через голову подбивом голенюю и захватом пояса сверху
уширо гоши	ushiro goshi	подбив бедром сзади
ура нагэ	ura nage	бросок через грудь прогибом

КАТАМЭ-ВАДЗА (КАТАМЕ WAZA)

коши джимэ	koshi jime	удушающий прием отворотом с высадом бедром
содэ гурума джимэ	sode guruma jime	удушающий прием с захватом рукава
санкаку джимэ	sankaku jime	удушающий прием ногами (тругольником)
удэ гарами	ude garami	узел локтя
удэ хишигэ аши гатамэ	ude hishigi ashi gatame	рычаг локтя ногами
удэ хишиги санкаку гатамэ	ude hishigi sankaku gatame	рычаг локтя с захватом головы и руки ногами (тркугольником)

1 КЮ. КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС

НАГЭ ВАДЗА (NAGE WAZA)

хараи макикоми	harai makikomi	подхват под две ноги с захватом руки над плечом
осото макикоми	osoto makikomi	отхват с захватом руки над плечом
учимата макикоми	uchimata makikomi	подхват изнутри с захватом руки над плечом
ёко отоши	yoko otoshi	боковая подножка на пятке
ёко гурума	yoko guruma	бросок через грудь скручиванием
ката гурума	kata guruma	бросок через плечи (мельница)
тэ гурума	te guruma	боковой переворот
моротэ гари	morote gari	бросок с захватом двух ног
кучкики таоши	kuchiki taoshi	бросок с захватом одной ноги

КАТАМЭ-ВАДЗА (KATAME WAZA)

хадака джимэ	hadaka jime	удушающий прием руками
кататэ джимэ	katate jime	удушающий прием с захватом отворота одной рукой
рётэ джимэ	ryote jime	удушающий прием с захватом отворота двумя руками
цуккоми джимэ	tsukkomi jime	удушающий прием кулаком
удэ хишигэ тэ гатамэ	ude hishigi te gatame	рычаг локтя через руку
удэ хишиги ваки гатамэ	ude hishigi waki gatame	рычаг локтя с захватом руки подмышкой
удэ хишиги хара гатамэ	ude hishigi hara gatame	рычаг локтя с упором в живот
удэ хишиги хиза гатамэ	ude hishigi hiza gatame	рычаг локтя с помощью колена

ТЕСТИРОВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

Нормативы для юношей

Тест/упражнение	13–14 лет	15–16 лет	17–18 лет
Координация (челночный бег 3×10 м, с)	$\leq 10,0$	$\leq 9,8$	$\leq 9,6$
Гибкость (наклон вперёд, см)	ладони на полу	ладони на полу +3 см	ладони на полу +5 см
Подтягивания (раз)	≥ 7	≥ 10	≥ 12
Отжимания (раз)	≥ 20	≥ 25	≥ 30
Подъём ног в висе «угол» (раз)	≥ 6	≥ 7	≥ 8
Прыжок в длину с места (см)	≥ 160	≥ 170	≥ 180
Бег на выносливость	1000 м $\leq 4:20$	1500 м $\leq 6:30$	3000 м $\leq 12:00$

Нормативы для девушек

Тест/упражнение	13–14 лет	15–16 лет	17–18 лет
Координация (челночный бег 3×10 м, с)	$\leq 10,5$	$\leq 10,3$	$\leq 10,2$
Гибкость (наклон вперёд, см)	ладони на полу	ладони на полу +3 см	ладони на полу +5 см
Подтягивания на низкой перекладине (раз)	≥ 11	≥ 15	≥ 18
Отжимания (раз)	≥ 15	≥ 20	≥ 25

Подъём ног в висе «угол» (раз)	≥ 4	≥ 6	≥ 7
Прыжок в длину с места (см)	≥ 145	≥ 155	≥ 165
Бег на выносливость	$1000 \text{ м} \leq 4:40$	$1500 \text{ м} \leq 7:00$	$2000 \text{ м} \leq 10:30$