

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа № 5 «Центр спортивных единоборств «Сокол»

СОГЛАСОВАНО:

Педагогическим советом

МБУ ДО СШ № 5 ЦСЕ «Сокол»

Протокол № 2 от «31» марта 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО:

приказом МБУ ДО СШ №5

ЦСЕ «Сокол»

№ 35-П от 01.04.2026 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
по виду спорта
«Дзюдо»

Этап подготовки: спортивно-оздоровительный

Направленность: физкультурно-оздоровительная

Срок реализации программы: 40 недель

Возраст: от 7 лет и старше

Составители:

Донсков П.П.

Тренер-преподаватель

Кардакова Е.В.

Заместитель директора по УСР

Содержание

	Название раздела	Стр.
1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебный план	8
3.	Содержание программы	10
3.1.	Теоретическая подготовка	11
3.2.	Общая физическая подготовка (ОФП).	12
3.3.	Специальная физическая подготовка (СФП).	13
3.4.	Технико-тактическая подготовка	14
3.5.	Контрольные испытания (КИ)	14
4.	Список литературы. Перечень информационного обеспечения.	18

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта дзюдо (далее Программа) на спортивно-оздоровительном этапе подготовки разработана в соответствии положений и требований нормативных и правовых документов:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 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 молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
- Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа № 5 «Центр спортивных единоборств «Сокол»

(далее – Учреждение).

«Дзюдо» — японское боевое искусство, созданное выдающимся мастером и просветителем Дзигоро Кано (1860 – 1938 г.г.). Им были сформулированы основные правила и принципы тренировок и проведения соревнований. Это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. В России дзюдо является одним из популярных видов спорта. На сегодняшний день дзюдо является олимпийским видом спорта. Технический арсенал дзюдо включает в себя:

- бросковую технику;
- технику удержаний;
- технику болевых приёмов на локтевой сустав;
- технику удушающих приёмов.

Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии дзюдо.

Направленность программы физкультурно-оздоровительная. Образовательная деятельность по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «дзюдо» направлена на укрепление общего физического состояния, а также закаливание организма.

Новизна Программы заключается в том, что с помощью занятий данным видом спорта осуществляется комплексный подход к обучению, воспитанию и оздоровлению обучающихся.

Актуальность обусловлена тем, что Программа решает проблемы повышения мотивации здорового образа жизни, популяризации ценностей физической культуры и спорта среди подрастающего поколения. Позволяет значительно укрепить здоровье детей.

Педагогическая целесообразность Программы обусловлена тем, что способствует разностороннему физическому развитию обучающихся,

стимулируют деятельность основных систем организма. Занятия дзюдо помогает развить физическую выносливость, укрепляет все мышцы тела, помогает отточить твердость рук и ног, ловкость. Кроме того, занятия способствуют формированию и развитию личностно-волевых качеств обучающихся, вовлечению обучающихся в социально-активные формы физкультурной деятельности.

Цели Программы: создание условия для формирования культуры здорового образа жизни, укрепления здоровья обучающихся посредством организации занятий дзюдо, формирование личной физической культуры как неотъемлемого компонента всесторонне развитой личности, характеризующейся деятельным самоопределением к физическому самосовершенствованию.

Задачи программы:

- обучить техническим и тактическим приемам в спорте;
- способствовать разностороннему физическому развитию и подготовке обучающихся;
- содействовать нравственному воспитанию, научить умению работать в команде;
- подготовить обучающихся к выполнению нормативов;
- развивать и расширять функциональные возможности организма;
- прививать навыки гигиены и закаливания организма;
- сохранять и повышать спортивную работоспособность;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи, сознательности;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время.

Решение задач предусматривает систематическое проведение практических и теоретических занятий, участие в соревнованиях, осуществление восстановительно-профилактических мероприятий,

организацию систематической воспитательной работы, привитие обучающимся навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины.

Возраст занимающихся, участвующих в реализации данной Программы: с 7 лет и старше, независимо от уровня подготовленности и развития физических качеств.

Срок реализации программы: программа рассчитана на 40 недель обучения.

Условия набора: принимаются дети с 7 лет, желающие заниматься дзюдо, не имеющих медицинских противопоказаний на основании заявлений родителей/законных представителей.

Годовой объем Программы: 240 часов из расчета 6 академических часов в неделю (40 учебных недели). Продолжительность занятий в группах устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами. Продолжительность учебного занятия рассчитана в академических часах (академический час – 45 мин) с учетом возрастных особенностей и не превышает 2 академических часов.

Режим проведения занятий обучающихся регламентируется учебным планом, расписанием занятий.

Расписание занятий утверждается директором учреждения с учетом пожеланий тренеров – преподавателей, обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, возможностей Учреждения, возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно – гигиенических норм.

Формы занятий: групповые, индивидуальные, теоретические, практические занятия, соревнования. Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, возрастных особенностей организма занимающихся.

Занятия могут проводиться, используя различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение, как аудиторные, так и внеаудиторные

(самостоятельные) занятия, которые проводятся по группам или индивидуально.

Основной показатель работы: стабильность состава обучающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической и теоретической подготовки, а также вклад в подготовку спортивного резерва, результаты участия в соревнованиях.

Ожидаемый результат освоения и выполнения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- формирования устойчивого интереса к занятиям спортом,
- расширение двигательного опыта, освоение комплексов физических упражнений,
- овладение основами техники, технико-тактических действий в спорте,
- укрепление здоровья, повышение уровня общей физической подготовленности,
- воспитание личностных качеств (дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, коллективизма, взаимопомощи),
- умения соблюдать требования техники безопасности при занятиях физической культурой,
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Формы подведения итогов освоения Программы проводятся в виде выполнения контрольных нормативов, в форме устного опроса или тестирования по теоретической подготовке. В процессе обучения используются вводный, текущий (в виде зачета, опроса), промежуточный (в виде соревнования, в виде тестирования) виды контроля.

Образовательная деятельность осуществляется на русском языке.

Особенности формирования групп и объем недельной тренировочной нагрузки обучающихся по Программе.

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	15	25	6

С целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

2. Учебный план.

Учебный план регламентирует режим занятий, обусловлен расписанием занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. Расписание тренировок составляется администрацией по представлению тренера – преподавателя с учетом основной занятости (расписания основных учебных занятий основного и профессионального образования, работы и предпочтения родителей).

В годичном плане включен объем нагрузки на год по разделам – по физической подготовке и ее распределение по часам; интенсивность нагрузки и ее варьирование по месяцам; объем различных упражнений; текущий контроль и контрольные нормативы; необходимые знания по теории по физической культуре и спорту, гигиене и контролю.

Изучение теоретического материала осуществляется в виде бесед и лекций. Практические занятия проводятся в большинстве своем в виде групповых практических тренировочных занятий (тренировок) и делятся по разделам:

- Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Данный

вид подготовки предусматривает всестороннее развитие физических способностей.

- Специальная физическая подготовка – это развитие физических качеств необходимых для занятий дзюдо – силу, ловкость, быстроту, скорость реакции, выносливость.

- Техничко-тактическая подготовка включает в себя упражнения и действия, связанные с эффективным решением двигательных задач, обусловленных спецификой вида спорта, овладение рациональными способами ведения спортивной борьбы.

- Контрольные нормативы – оценка динамики и результатов освоение Программы.

Годовой учебный план для спортивно-оздоровительных групп

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	240 час		Формы аттестации и контроля
			теоретические	практические	
1	Теоретическая подготовка (ТеорП)	9	9	-	опрос
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	125		125	зачет
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	48		48	зачет
4	Техничко-тактическая подготовка (ТПП)	52		52	зачет
5	Контрольные испытания (КН)	6		6	зачет
	Всего часов	240	9	231	х

Календарный учебный график (6 часов в неделю)

Вид подготовки	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего за год
Теоретическая подготовка (ТП)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Общая физическая подготовка (ОФП)	14	14	14	14	13	14	14	14	14	125

Специальная физическая подготовка (СФП)	5	5	6	5	6	5	6	5	5	48
Технико-тактическая подготовка (ТТП)	4	6	7	6	4	6	7	8	4	52
Контрольные испытания (КН)	2			2					2	6
Итого:	26	26	28	28	24	26	28	28	26	240

3. Содержание программы.

Занятие по дзюдо проходит в форме «группового урока» состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части урока определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20% времени всего урока): организация занимающихся, теоретическая подготовка, изложение задач и содержание урока, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

Рекомендуются средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающие упражнения, специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов, имитация техники тяжелой атлетики.

Основная часть (70% времени урока) изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие координационных, скоростно-силовых и других физических качеств спортсмена. Средства: классические и специально-вспомогательные упражнения, подбираемые с учётом первостепенности скоростных упражнений, чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы.

Заключительная часть (10% времени урока): приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов урока. Средства: различная ходьба, упражнения для мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения для расслабления и успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов урока, замечания и дополнительные рекомендации и задания.

3.1. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов.

Цель теоретической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе – привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни.

Теоретические знания даются непосредственно на тренировочном занятии, а также в форме дискуссий, бесед. Эти занятия органически связаны с физической, технической, тактической подготовками.

При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся, материал излагается в доступной форме.

Программный материал по теоретической подготовке объединен в систему многолетней подготовки, построен с учетом возраста занимающихся и распределен на весь период обучения. Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: тестирование, собеседование, творческие задания.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники упражнений, методики предспортивной подготовки, правил соревнований.

Темы теоретических занятий:

- 1 Правила техники безопасности
- 2 История и сведения о борьбе дзюдо, история школы
- 3 Предупреждение травматизма
- 4 Гигиена
- 5 Основные средства спортивной тренировки
- 6 Физическая подготовка

3.2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Для обеспечения всесторонней физической подготовки обучающихся используются строевые упражнения, упражнения с предметами и без предметов, развивающие основные функции человека.

1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведение, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа на спине - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинистыми движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, поворот, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной,

броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад. Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену.

4. Акробатические упражнения. Обучение перекатам в группировке. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

5. Подвижные, спортивные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6. Легкоатлетические упражнения. Бег на различные дистанции. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание малого мяча на дальность и в цель.

3.3. Специальная физическая подготовка (СФП).

СФП состоит из тренировочной работы, строго соответствующей характерным особенностям дзюдо, для создания фундамента, который бы обеспечивал рост спортивных достижений: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.

Упражнения с отягощением, с преодолением собственного веса, с гантелями, штангами.

Специальные упражнения борцовской разминки. Передний борцовский мост. Задний борцовский мост. Переходы с переднего моста на задний и обратно. Забегание на мосту. Элементы самостраховок при падении.

Самостраховки при падении на бок. Самостраховки при падениях на спину.
Самостраховки при падении вперед.

3.4 Техничко-тактическая подготовка.

Техничко-тактическая подготовка дзюдоистов состоит из освоения техники и тактики бросков, стоек, захватов, переходов, падений, перемещений и т.п.

Изучение стоек (высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная) и передвижений (обычными шагами, приставными шагами, по диагонали, вперед, назад, влево, вправо) из раздела техники 6 КЮ.

Дистанция: вне захвата и захвата, дальняя, средняя, ближняя

Падение: вперед, назад, влево, вправо, на живот

Простейшие способы тактической подготовки для проведения движений: выталкивание с ковра, борьба за захват пояса. Стоя на коленях, свалить соперника на татами за рукав, за пояс, за рукава, отворот.

Игровые методы тактической подготовки: с опережением – кто первым уйдет от удержания за определенное время в команде, кто первый вытолкает в команде больше соперников за определенное время. Сидя на коленях лицом друг к другу (спиной друг к другу), кто первым свалит соперника от захвата на бок, на спину.

3.5. Контрольные испытания.

Формы и содержание контрольных испытаний определяются тренером-преподавателем с учётом специфики вида спорта и возрастных особенностей занимающихся.

Цель контроля: оценка уровня освоения программы.

Задачи:

- анализ полноты реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.
- выявление уровня подготовки обучающихся по теоретической, общей физической, специальной физической, технической и тактической подготовке.
- внесение необходимых изменений в содержание и методику

образовательной деятельности.

– Важным звеном управления подготовкой спортсменов является система комплексного контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса.

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), осуществляется медицинским персоналом постоянно в целях оперативного контроля за состоянием их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам и включает периодические медицинские осмотры, контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычек неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Предметом педагогического контроля в спорте принято считать оценку, учет и анализ двигательных функций, психических процессов, технического мастерства, норм тренировочных нагрузок, соревновательной деятельности, спортивных результатов обучающихся.

Для оценки уровня освоения данной Программы проводится промежуточная (итоговая) аттестация обучающихся. Сроки ее проведения устанавливаются в соответствии с годовым календарным учебным графиком.

В учреждении устанавливаются следующие формы аттестации обучающихся:

- теоретическая подготовка – в форме устного опроса;
- общая физическая подготовка – сдача контрольных нормативов;
- специальная физическая подготовка – сдача контрольных нормативов;
- техничко-тактическая подготовка – зачет;

Методика проведения оценивания знаний по теоретической подготовке.

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Обучающимся задаются вопросы, на которые они должны дать краткий однозначный ответ. При

оценивании результатов ставится оценка: положительное – «зачет», отрицательное – «незачет».

Оценочное суждение «зачет» ставится, если обучающийся умеет составить полный и правильный ответ на основе изученного материала, выделять главные положения и самостоятельно может сделать анализ и выводы.

Оценочное суждение «незачет» ставится, если обучающийся не усвоил и не раскрыл основное содержание материала.

Оценочные материалы по физической подготовке.

Выполнение контрольного норматива определяется по следующим оценкам: положительное – «зачет», отрицательное – «незачет».

Обучающемуся, сдающему комплекс испытаний по разделам физической подготовки, в зачет идут результаты тестов.

Для успешного прохождения итоговой аттестации обучающему необходимо набрать 60 % положительных оценок «зачет» и получить общий «зачет» по всем контрольным нормативам.

Оценка освоения программы по технико-тактической подготовке включает выполнение обучающимся упражнений по страховке, перемещению, выполнение поворотов, захватов, выведение из равновесия. Оценивается оценками: положительное – «зачет», отрицательное – «незачет».

Нормативы по результатам прохождения обучения по программе

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы 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 и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	3

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

			11,0	11,4
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			4	2
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
6.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,5	10,8
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			6	4
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
7.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,4	10,7
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			8	6
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
8.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,7	10,1
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			10	8

4. Список литературы. Перечень информационного обеспечения.

1. Дзюдо (сборник научно-методических материалов) 1997 г. – 255 с.
2. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Национальный Союз дзюдо. – 2-е изд. исправ., 2009 г.
3. Иванов В. В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов-М; ФиС , 1987. - С. 565.
4. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. - 2-е изд., перераб. и доп. - М: СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, - 2006. - 312 с.

5. Учебник «Теория и методика детского и юношеского спорта» Л.В. Волков – Москва, 2002 г
6. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
7. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утверждённый приказом Минспорта России от 14 августа 2025 года №655.
9. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М : ФиС, 1980
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
11. Перечень Интернет-ресурсов
12. Минспорта РФ//<http://www.minsport.gov.ru/sport/>.
13. Всероссийский реестр видов спорта.
14. // <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanievidov-spor/>.
15. Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017гг
16. // <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/>.
17. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях.
<https://minsport.gov.ru/activity/government-regulation/edinyj-kalendarj>