



Департамент образования  
Администрации города Екатеринбурга  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №12**  
(МАОУ лицей №12)

Согласовано  
Педагогическим советом  
Протокол №1 от 27.08.2024г.



Утверждено  
И.о. директора МАОУ лицей №12  
*С.Ю. Валькова* С.Ю. Валькова  
Приказ №126 от 30.08.2024г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«ШКОЛА ДЗЮДО»**  
Возраст обучающихся: 7-11 лет (начальный (стартовый) уровень)  
Срок реализации: 1 год.

Составитель:  
Санатин Андрей Николаевич  
Педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2024 г.  
Содержание

№ п.п.	Наименование	Стр.
1	Комплекс основных характеристик программы	3-9
1.1.	Пояснительная записка	3-4
1.2.	Цель, задачи программы	4
1.3.	Содержание программы	4-9
	Учебный план	4-5
	Содержание учебного плана	5-9
2	Комплекс организационно-педагогических условий	9-13
2.1.	Календарный учебный график	9
2.2.	Условия реализации программы	9-10
2.3.	Форма аттестации	12-13
2.4.	Методическое обеспечение	12-13
2.5.	Список литературы	13

## **1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Школа ДЗЮДО» (далее – программа) составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 20.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р)
3. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» Постановление № 41 об утв. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014г.
4. Приказ Министерства Российской Федерации (Минпросвещения России) от 09.11.2018 №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Методические рекомендации по программам (включая разноуровневые программы). Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 09.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы.** Борьба дзюдо – популярнейший вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. История дзюдо насчитывает сотни лет. 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. Дзюдо – это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. В России дзюдо является одним из популярных видов спорта. Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии дзюдо. Абсолютная цель занятия дзюдо – изучить себя, чтобы принести больше пользы окружающему миру.

**Педагогическая целесообразность.** Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**Уровень освоения программы:** Стартовый.

**Адресат программы:** Мальчики и девочки 7-11 лет желающих заниматься дзюдо, не имеющих медицинских противопоказаний. При зачислении в группу, необходимо представить справку о состоянии здоровья с допуском (разрешение) к занятиям. Справка оформляется у участкового педиатра в поликлинике. Группа разновозрастная. Занятия проводятся на базе спортивного зала МАОУ лицея № 12.

**Количество обучающихся в группе:** 15-20 человек.

**Объём освоения программы:** 60 часов (с 01 октября по 31 мая).

**Срок реализации программы:** 1 год.

**Периодичность и продолжительность занятий:** 2 раза в неделю, по 1 часу.

**Форма обучения:** очная.

**Особенности организации образовательной деятельности:** Учебно-тренировочное занятие, учебно-тренировочные спарринги. Форма теоретических занятий: беседа, просмотр соревнований, тестирование.

## 1.2. Цель, задачи программы

**Цели программы:** обучение детей основам и навыкам борьбы дзюдо, укрепление здоровья и мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Достижению данных целей способствует решение следующих задач:

**Обучающие задачи:**

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- формирование знаний об истории развития дзюдо;
- формирование понятий физического и психического здоровья.

**Развивающие задачи:**

- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- формирование правильной осанки и профилактика её нарушения;
- профилактика плоскостопия;
- повышение функциональных возможностей организма;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды.

**Воспитательные задачи:**

- привитие активной жизненной позиции, социализации и лидерских качеств.

Программа предусматривает дифференцированный подход к обучению, учёт индивидуальных психофизиологических особенностей воспитанников. Использование традиционных и современных приёмов обучения позволяет заложить основы для формирования основных компонентов учебной деятельности: умение видеть цель, умение контролировать и оценивать свои действия.

## 1.3. Содержание программы

### Учебный план

№	Название разделов	Количество часов	Формы контроля
---	-------------------	------------------	----------------

п.п.		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	5	5		Опрос
2	Общая физическая подготовка	35	1	34	Контрольно-измерительные тесты
3	Специальная физическая подготовка	8	1	7	
4	Техническая подготовка	11	1	10	Контрольные упражнения
5	Контрольные испытания	1		1	Тесты
6	Итого часов	60	8	52	
7	Медицинское обследование	Один раз			Справка от педиатра
8	Восстановительные средства	В течении срока реализации программы			наблюдение

### **Содержание учебного плана**

#### **Теоретическая подготовка (5 часов)**

Личная и общественная гигиена. Понятие и о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Закаливание организма. Значения и основные правила закаливания. Закаливания воздухом, водой, солнцем. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирования правильной осанки, гармоничного телосложения, повышение умственной и физической работоспособности. Зарождение и развитие борьбы дзюдо. История борьбы дзюдо. Этикет в дзюдо. Основные элементы дзюдо: приветствия – на коленях и в стойке. Правильная осанка. Последовательность движений во время приветствий. Техника безопасности на занятиях спортивной борьбы. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила поведения на занятиях по спортивной борьбе. Техника безопасности при выполнении различных обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Запрещенные действия в борьбе дзюдо. Правила соревнований по борьбе дзюдо.

#### **Общая физическая подготовка (35 часов)**

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, с преодолением различных препятствий, 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 и т.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 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.

### **Специальная физическая подготовка (8 часов)**

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения боковой подсечки – удары подошвенной частью стопы по лежащему мячу, по падающему, по отскочившему от пола, по катящемуся мячу. 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, забегания 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. 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. 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. 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 хват, 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 дебюты позволяют оценить, насколько усвоен весь предыдущий материал, каким способом действий отдают предпочтение ученики. Время, отводимое на решение поставленной задачи, не должно превышать 10-15 секунд. Игры в перетягивания для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания хватом за руки, за палку, перетягивание каната. Игры за овладение обусловленного предмета для формирования навыков маневрирования, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

### **Техническая подготовка (11 часов)**

Основы техники: Стойки – правая, левая, высокая. Средняя, низкая, фронтальная, высокая, прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая. Передвижения – обычными шагами, подшагиванием. Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную). Повороты – на 90°, 180° с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны. Захваты – за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья). Падения – 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. Приемы борьбы лежа – 1. Удержание сбоку 2. Удержание сбоку с выключением руки 3. Удержание поперек 4. Удержание со стороны головы захватом пояса 5. Удержание верхом 6. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку. Самооборона, освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

### **Контрольные испытания (1 час)**

- наблюдения за занимающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных приемов техники;
- выполнение установленных контрольных испытаний.

### **Восстановительные средства и мероприятия (вне сетки часов)**

Основные восстановительные средства: 1. Душ – применять после каждого тренировочного занятия 5-10 минут. 2. Ванны – за 30 минут до сна и сразу после тренировки (t 36-38\* с добавлением «Хвойного экстракта»). 3. Парная баня – применять накануне «дня отдыха». 4. Массаж и самомассаж. Восстановительные средства. К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Восстановительные процессы подразделяются на: текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление – восстановление после перенапряжений. Для восстановления работоспособности учащихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов. Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, построение тренировочных циклов, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают:

- специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают:

- сбалансированное питание, физические средства восстановления (душ)

- обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают:

- психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон-отдых.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий.**

### **2.1. Календарный учебный график распределения часов.**

№ п.п.	Разделы и темы программы	Количество часов								
		октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Итого
1	Теоретическая подготовка	2		1		1		1		5
2	Общая физическая подготовка	6	6	4	5	4	4	3	3	35
3	Специальная физическая подготовка					2	2	2	2	8
3	Техническая подготовка		2	2	2		2	2	1	11
4	Контрольные испытания								1	1
5	Итого	8	8	7	7	7	8	8	7	60

### **2.2. Условия реализации программы**

Кадровое: Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическим работником.

Материально-техническое обеспечение программы:

- Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с татами;

спортивный инвентарь:

- ковер татами;

- канат для перетягивания;
- гимнастические маты;
- гимнастические скамейки;
- гимнастическая стенка;
- перекладина для подтягивания;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;

### 2.3. Форма аттестации

Формы контроля: Оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельность и организацию мониторинга результатов обучения и личностного развития обучающихся в процессе освоения ими программы. Организуется входная диагностика (в начале учебного года), промежуточная аттестация (в конце первого полугодия), итоговая аттестация (в конце учебного года). После проведения диагностики оформляется протокол, что позволит проследить достижения обучающихся в динамике в течение прохождения всего курса.

#### Контрольно-измерительные испытания. Входная диагностика.

Контрольные испытания
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 20 сек. (кол-во раз)
Бег 30 м. (сек.)
Прыжок в длину с места (см.)
Челночный бег 3*10 (сек.)

#### Промежуточная и итоговая аттестация Теоретическая подготовка.

Необходимо знать и правильно назвать:

Основные команды	
Хаджиме	начинайте
Матте	Прекратить все действия, СТОП
Соро-матте	Конец схватки
Соно-мама	Не двигаться
Йоши	продолжайте
Осаекоми	Считать удержание
Токета	Не считать удержание

#### Физическая подготовка

Упражнение	Возраст 9-11 лет		
	отлично	хорошо	удовлетворительно
Подтягивание из виса на перекладине	7 (мальчики)	5-6 (мальчики)	4 (мальчики)

Бег 30 м.	5,6 сек. (м) 5,7 сек. (д)	5,7 сек. (м) 6,0 сек. (д)	5,8 сек. (м) 6,2 сек. (д)
Челночный бег (3*10 м.)	8,4 сек. (м) 9,0 сек. (д)	8,9 сек. (м) 9,4 сек. (д)	9,4 сек. (м) 9,7 сек. (д)
Прыжок в длину с места	178 см. (м) 165 см. (д)	162 см. (м) 147 см. (д)	146 см. (м) 124 см. (д)

### **Тестовые задания по теоретической части.**

Вариант 1 (стартовый уровень)

1. Что дословно означает «дзюдо»?
  - Небесный путь
  - Мягкий путь
  - Путь воина
2. В какой стране было создано Дзюдо?
  - Китай
  - Япония
  - Вьетнам
3. В конце какого века было создано дзюдо?
  - 17 в.
  - 18 в.
  - 19 в.
4. Кто является создателем дзюдо?
  - Дзигоро Кано
  - Морихэй Уэсиба
  - Мицуюэ Маэда
5. Чем дзюдо отличается от других видов борьбы?
  - В дзюдо запрещены подножки и подсечки
  - Меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешённых технических действий
  - В дзюдо не используются удушающие приемы
6. Удушающие приемы скольких типов используются в дзюдо?
  - 2-х
  - 3-х
  - 4-х
7. Что такое удэ-атэ?
  - Удары руками
  - Удары ногами
  - Удары головой
8. Как называется костюм для тренировок?
  - Татами
  - Дзюдоги
  - Ката
9. Сколько разделов по состоянию на 2010 г. включает в себя технический арсенал дзюдо?

- 2
  - 3
  - 4
10. С какого года дзюдо стало известно в России?
- С 1902 г.
  - С 1914 г.
  - С 1929 г.

Правильные ответы

1. Мягкий путь
2. Япония
3. 19 в. 19
4. Дзигоро Кано
5. Меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешённых технических действий
6. 2-х
7. Удары руками
8. Дзюдоги
9. 2
10. С 1914 г.

#### **2.4. Методическое обеспечение**

Обеспечение программы методической продукцией

1. Дидактические материалы:
  - Изучение и освоение технических приемов в дзюдо. Учебные пособия в электронном варианте.
  - Правила дзюдо.
  - Правила судейства в дзюдо.
2. Методические рекомендации:
  - Инструкции по охране труда. При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. С первых занятий обучающиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

Примерная схема расположения материала в комплексных занятиях

  1. Вводная часть – разминка и упражнения на развитие гибкости.
  2. Основная часть – упражнение на развитие мышц спины и груди. Упражнения на совершенствование технических приемов. Техническая подготовка. Упражнения на координацию.

3. Заключительная часть – упражнения на развитие гибкости. Комплекс базовых упражнений для формирования силы и наращивания мышечной массы. Проведение занятий: количество повторений упражнений проводится с учетом возрастных данных, физической, технической подготовленности и периодичности посещений учащихся занятий. Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений. Этапы обучения. Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа. 1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении, 2-й этап – углубленное разучивание 3-й этап – совершенствование. Создание предварительного представления опирается на следующие методы: 1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения. 2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение. Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют показ и объяснение. Показ осуществляется преподавателем. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. Разучивание. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования. Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения.

## **2.5. Список литературы**

1. Ерегина С.В. Поурочное планирование к программе по дзюдо для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов (1ступень) для занимающихся 6-ти – 7-ми лет и 8-ми – 9-ти (10-ти) лет). Методические рекомендации для тренеров. – М.: Федерация дзюдо России, 2015.
2. Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Акопян А.О. и др. – М.
3. Дзюдо: Программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. - 2-е изд. – М.

4. Дзюдо: Учебная программа для учреждений дополнительного образования /Авт.-сост. И.Д. Свищёв и др. – М.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 447200959609934981311677372486379060188671997419

Владелец Валькова Светлана Юрьевна

Действителен с 08.09.2024 по 08.09.2025