



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД ИРБИТ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Принято на заседании
Педагогического совета
МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»
протокол № 1
от 30.08.2016г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»
П.Н.ШЕВЧУК
Приказ № 42/пг. Д. от 01.07.2016



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПО ВИДУ СПОРТА «Дзюдо»**

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо
федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации
дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам
обучения по этим программам

Срок реализации 10 лет

Разработчик:
Заместитель директора по УВР
МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»
Ольга Юрьевна Волкова



Рецензенты:

г. Ирбит

2016 год

Содержание

1. Пояснительная записка	3
1.1. Специфика вида спорта	3
1.2. Цель прохождения спортивной подготовки	6
1.3. Задачи спортивной подготовки	7
1.4. Структура многолетней спортивной подготовки	7
1.5. Компетенции спортсмена, формируемые в результате прохождения спортивной подготовки по дзюдо	8
2. Учебный план	10
3. Нормативная часть	11
3.1. Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст спортсменов для зачисления на этапы спортивной подготовки, пределы наполняемости групп на этапах спортивной подготовки	11
3.2. Этапные нормативы по видам спортивной подготовки. Относительное распределение тренировочного времени по видам подготовки в зависимости от этапа подготовки	12
3.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности	13
3.4. Режимы тренировочной работы	14
3.5. Оборудование и инвентарь школы, используемый при спортивной подготовке спортсменов отделения дзюдо	16
4. Методическая часть	20
4.1. Результаты спортивной подготовки	20
4.2. Тренировочные технологии, предельные тренировочные нагрузки и безопасность	21
4.2.1. Практические занятия	21
4.2.2. Лекционный материал	21
4.2.3. Тренировочные сборы	22
4.2.4. Структура типового практического тренировочного занятия	25
4.2.5. Безопасность при проведении тренировочных занятий	26
4.2.6. Инструкторская и судейская практика	27
4.2.7. Медицинское сопровождение тренировочного процесса	28
4.2.8. Физическое и психологическое восстановление	28
4.2.9. Антидопинговые мероприятия	29
4.3. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки	29
4.3.1. Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку	29
4.3.2. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре, необходимой для осуществления спортивной подготовки	30
5. Система контроля и зачётные требования	31
5.1. Контрольные нормативы для оценки уровня физической подготовки дзюдоистов	32
5.2. Знания и умения, необходимые для перевода на следующий этап, начиная с тренировочного этапа	36

5.3. Итоговая аттестация спортсменов, прошедших этап тренировочного процесса.....	40
6. Информационное обеспечение.....	42

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Специфика вида спорта

Дополнительная предпрофессиональная программа по хоккею(далее – Программа) разработана на основе действующих примерных учебных программ для ДЮСШ и СДЮСШОР по спортивной гимнастике, в соответствии федеральных стандартов ,федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам по видам спорта и нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г № 273 – ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007г № 329 – ФЗ « О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013г № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013г № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013г № 731 «Об утверждении Порядка приёма на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта». Программа соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «сложно координационные» и к срокам обучения по этим программам, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо, возрастные и индивидуальные особенности учащихся.

Дзюдо (с япон.яз.«Мягкий путь»). В России также часто используется название «Путь гибкости») — японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзюдзюцу японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано, который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний. В отличие от бокса, карате и других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски, болевые приёмы, удержания и удушения, как в стойке, так и в партере. Удары часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката. Как вид спорта, дзюдо характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложнокоординационной техники

выполнения приемов, болевых приёмов, удержаний и удушений, как в стойке, так и в партере, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел. Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности. Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сгонки собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

Для достижения высокой степени готовности к ведению эффективного поединка в дзюдо в спортивной школе «Борец» предусмотрена программа спортивной подготовки. Спортивная подготовка – это тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с настоящей программой.

1.2. Цель прохождения спортивной подготовки.

Целью прохождения спортивной подготовки по дзюдо является отбор и эффективная тренировка спортсменов высокого уровня спортивного мастерства на базе ДЮСШ.

1.3. Задачи спортивной подготовки:

- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- получение спортсменами знаний в области дзюдо, освоение правил и тактики ведения поединков, изучение истории дзюдо, опыта мастеров прошлых лет;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- овладение методами определения уровня физического развития дзюдоиста и корректировки уровня физической готовности;
- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования.

1.4. Структура многолетней спортивной подготовки.

Многолетняя спортивная подготовка спортсмена-дзюдоиста состоит из планомерного прохождения следующих этапов:

- этапа начальной подготовки (НП),
- тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (ТЭ),
- этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ),

Разряды и спортивные звания присваиваются в соответствии с требованиями Единого всероссийского спортивного классификатора. Обычно этапам подготовки соответствуют следующие уровни мастерства спортсменов:

- этапу начальной подготовки соответствуют новички, II и I юношеские разряды;
- тренировочному этапу соответствуют III, II и I спортивные разряды;
- этапу спортивного совершенствования соответствуют звания «Кандидат в Мастера спорта России» и «Мастер спорта России»;
- этапу высшего спортивного мастерства соответствуют звания «Мастер спорта России международного класса» и «Заслуженный мастер спорта России».

В исключительных и обоснованных случаях, утверждённых решением Тренерского Совета, допускается переход спортсмена с этапа на этап экстерном или повторное прохождение этапа более низкого уровня.

Тренировочный процесс включает в себя и состоит из следующих видов занятий:

- Регулярных групповых практических тренировочных занятий (ГПЗ);
- Тренировочных занятий по индивидуальным планам, в том числе самостоятельных занятий (ИСЗ);
- Теоретических занятий, в том числе лекций, мастер классов и семинаров (ЛЗ);

- Участия в тренировочных сборах (УТС);
- Участия в спортивных, в том числе оздоровительных лагерях (СОЛ);
- Участия в спортивных соревнованиях (СОР);
- Медицинских и восстановительных мероприятий (МЕД);
- Методической подготовки, в том числе судейской, стажёрской и инструкторской практики, а также просмотра спортивных соревнований в качестве зрителя (МЕТ);
- Сдачи зачётов и нормативов (ЭКЗ).

1.5. Компетенции спортсмена, формируемые в результате прохождения

спортивной подготовки по дзюдо

В результате прохождения полной спортивной подготовки по дзюдо спортсмен группы спортивной специализации пятого года обучения должен демонстрировать следующие профессиональные (ПК) и общие (ОК) компетенции:

ЗНАТЬ:

- основные показатели и закономерности физического развития, свойственные спортсменам-дзюдоистам его пола и возраста (ПК1);
- историю и правила дзюдо (ПК2);
- принципы здорового образа жизни, основанного на занятиях физической культурой и спортом (ОК1);
- суть физиологических и биохимических изменений, происходящих во время нагрузки и восстановления при занятиях физической культурой и спортом, терминологию этих изменений (ОК2);
- о существовании перечня запрещённых к использованию в спорте методов и веществ, порядок и правила допинг-тестирования (ПК3);
- основы спортивной гигиены (ОК3);
- основные методики тренировки в дзюдо (ПК4);

- основные качества, развиваемые дзюдо (ПК5).

УМЕТЬ:

- применять тренировочные методы для повышения работоспособности (ПК6);
- применять технику борьбы лёжа и борьбы стоя для достижения побед в спортивных поединках (ПК7);
- применять упражнения, спортивное оборудование, инвентарь, особенности окружающей природы, ландшафта и прочие особенности экологической среды для собственного физического развития, сохранения и укрепления здоровья (ОК4);
- подходить в наивысшей спортивной форме к наиболее важным соревнованиям (ПК8);
- контролировать собственный вес, уровень своего физического развития и его динамику во времени (ПК9).

ВЛАДЕТЬ:

- Всеми основными разделами техники дзюдо (техникой разминки, самостраховки при падении, взятия и удержания захвата за одежду, техникой сохранения пассивной и активной устойчивости, техникой рациональных передвижений в поединке, техникой выполнения бросков в стойке, а так же техникой выполнения переворотов, удержаний, болевых и удушающих приемов в партере. (ПК10);
- Техникой и методикой развития основных физических качеств (ОК5).

2.Учебный план

Разделы	Начальн. подготовка	Учебно- тренировочные	Спортив. совершен.
---------	------------------------	--------------------------	-----------------------

	До года	Свыше года	1,2год	3,4,5 год	От года и свыше
<u>I. Теоретические занятия</u>					
Итого	11	14	20	39	44
<u>II. Практические занятия</u>					
1. Общая физическая подготовка другие виды спорта и подвижные игры)	89	118	121	181	110
2. Специальная физическая подготовка.	39	52	121	181	254
3. Техническо-тактическая подготовка.	125	157	238	325	532
4. Психологическая подготовка.	8	11	20	39	60
5. Участие в соревнованиях ,инструкторская и судейская практика.	4	7	17	33	53
8. Восстановительные мероприятия.	-	9	15	30	51
9. Медицинское обследование.	Вне сетки часов				
Часов за 46 недель	276	368	552	828	1104
Часов за 6 недель (лагерь с дневным пребыванием детей при ДЮСШ, оздоровительно-образовательный центр «Салют», учебные сборы, индивидуальные планы учащихся)	36	54	72	108	144
Общее количество часов в год	312	422	624	936	1248

3. Нормативная часть

**3.1. Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный
возраст
спортсменов для зачисления на этапы спортивной подготовки,
пределы
наполняемости групп на этапах спортивной подготовки.**

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	До 3	С 10	6-30
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До 5	С 12	1-20
Этап совершенствования спортивного мастерства	От одного и свыше	С 14	1-14

**Матрица соотнесения формируемых компетенций борца-дзюдоиста
с этапом и годом обучения**

Этапы спортивной подготовки	Год обучения	Формируемая компетенция
Этап начальной подготовки	1	ПК1, ПК2, ОК1
	2	ОК2, ПК3, ОК3
	3	ПК4, ПК5
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	ПК6, ОК4
	5	ПК7
	6	ПК8

	7	ПК9
	8	ПК10, ОК5
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь этап	Стабильное выступление на соревнованиях регионального и всероссийского уровня, основанное на применении ПК1-ПК10 и ОК1- ОК5

3.2. Этапные нормативы по видам спортивной подготовки.

Относительное распределение тренировочного времени по видам подготовки в зависимости от этапа подготовки

Этапные нормативы по видам спортивной подготовки и их парциальное соотношение на этапах спортивной подготовки в дзюдо (женщины/мужчины)

ЭТАП СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ					
№	Вид спортивной подготовки	Этап начальной подготовки (%)	Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (%)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного Мастерства (%)
1	Общая физическая подготовка	82/80	18/17	15/16	15/16
2	Специальная физическая подготовка		21/21	21/20	23/24

3	Технико-тактическая подготовка	13/15	45/46	47/47	50/48
4	Теоретическая подготовка	3/3	5/5	4/4	0,5
5	Контрольные испытания	1/1	7/7	8,5/8,5	10/10
6	Соревнования	-			
7	Инструкторская и судейская практика	-	3\3	3,5/3,5	-/-
8	Восстановительные мероприятия	1/1	1/1	1\1	1.5

3.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Под соревновательной деятельностью в настоящей программе признаётся нацеленное на результат (победу) участие в схватках по дзюдо. Единицей измерения объёма соревновательной деятельности является схватка, целью которой является одержание победы над соперником с использованием всего тактико-технического арсенала и физического потенциала спортсмена.

Соревновательные схватки, в зависимости от места и задачи проведения, могут быть тренировочными (проходящими согласно тренировочному плану), контрольными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки борца и (или) его положения в рейтинге иных борцов группы), основными (проходящими в рамках официальных соревнований). Минимальный объём соревновательной нагрузки представлен в таблице:

Планируемые показатели соревновательной деятельности

В дзюдо

Вид спортивной подготовки (схватки)	ЭТАП СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ				
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного Мастерства	
				жен	муж
тренировочные	-	85	100	180	220
контрольные	8-12	40	40	40	45
основные	-	40	40	40	45
Всего схваток за год	8-12	165	180	260	310

3.4. Режимы тренировочной работы

К выполнению тренировочного плана (тренировочной работе) допускаются исключительно спортсмены, прошедшие медицинское освидетельствование (диспансеризацию или углублённое медицинское обследование), не имеющие медицинских противопоказаний к планируемой тренировочной нагрузке, имеющие соответствующую спортивную квалификацию и успешно прошедшие подготовку на предшествующем этапе. Максимальные объёмы нагрузки определяются следующей таблицей:

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
	1-й	2-3	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	От года и выше
Количество часов в неделю	6	8	12	12	18	18	18	24
Количество тренировок в неделю	3	4	6	6	6	6	6	6
Общее количество часов в год	312	422	624	624	936	936	936	1248
Общее количество тренировок в год	190	190	280	360	450	450	450	570

Тренировочная работа, за исключением решения специальных задач, должна проводиться в соответствии с весовой категорией спортсмена, исключая соревновательные схватки с соперниками тяжелее, чем на три весовые категории.

При объединении в одну группу спортсменов, проходящих спортивную подготовку, разных по уровню готовности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

При формировании пар для спарринга, должны быть учтены, наряду с полом, весом и уровнем готовности, психологические особенности партнёров. Индивидуальный объём и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности и результатов 8 соревнований в предыдущем мезоцикле.

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде. Распечатка индивидуального плана, составленного с помощью программы «Атлетика-2» признаётся документом. Полный годовой цикл подготовки состоит из 52 недель. Годовой цикл подготовки дзюдоистов спортивной школы «Борец» делится на 6 мезоциклов:

- подготовительный мезоцикл (сентябрь),
- нагрузочный мезоцикл (октябрь-декабрь),
- малый восстановительный мезоцикл (январь),
- основной соревновательный мезоцикл (февраль-апрель),
- малый соревновательный мезоцикл (май-июнь),
- большой восстановительный мезоцикл (июль-август).

3.5. Оборудование и инвентарь школы, используемый при спортивной подготовке спортсменов отделения дзюдо.

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Татами 7х7,6х6,6х6	Штук	3
2.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 40 кг)	Комплект	3
3.	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	Комплек	2

		т	
4.	Зеркало 2 х 3 м	Штук	2
5.	Канат для перетягивания	Штук	1
6.	Кушетка массажная	Пара	2
7.	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	Штук	15
8.	Мат гимнастический (поролоновые)	Комплек т	2+2
9.	Медицинболы (от 1 до 5 кг)	Штук	7
10	баскетбольный мяч	Штук	2
11	футбольный	Штук	2
12	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	Штук	1
13	Перекладина гимнастическая штук 1	Штук	1
14	Тренажёры для общей физической подготовки	Комплек т	1
15	Пояс ручной для страховки	Штук	2
16	Стенка гимнастическая	Штук	6
17	Скамейка гимнастическая	Штук	3
18	Тренажер кистевой фрикционный	Штук	4
19	Тренажер универсальный малогабаритный	Штук	1
20	Штанга тяжелоатлетическая с набором "блинов" разного веса	Штук	1
21	Весы до 150 кг	Штук	1
22	Видеокамера	Штук	1

23 .	Видеомагнитофон с монитором или телевизором	Комплек т	1
24 .	Гонг	Штук	5
25 .	Доска информационная	Штук	1
26 .	Секундомер электронный штук 4	Штук	4
27 .	Табло информационное световое электронное	Комплек т	2
28 .	Флажки судейские	Штук	3
29 .	Радиотелефон	Комплек т	1
30 .	Стол + стулья	Комплек т	2 + 6
31 .	Пылесос бытовой	Штук	2
32 .	Стеллаж для хранения гантелей	Штук	1
33 .	Ультрафиолетовая лампа для дезинфекции	Комплек т	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п / п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	эксплуатации (лет)	количество	эксплуатации (лет)	количество	эксплуатации (лет)	количество	эксплуатации (лет)
1	сандалии пляжные (шлепанцы)	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
2	Дзюдога белая(куртка и брюки)	комплект	на занимающегося	1	2	1	2	2	1	2	1
3	Дзюдога синяя куртка и брюки	комплект	на занимающегося	1	2	1	2	2	1	2	1
4	пояс	штук	на занимающегося	1	2	1	2	4	1	4	1
5	Трико(трусы)белого цвета	штук	на занимающегося	2	1	2	1	3	1	3	1
6	Футболка(белого цвета, для женщин)	штук	на занимающегося	2	1	2	1	3	1	3	1

7	Налокотники(фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
8	Налокотники(фиксаторы коленных суставов)	комплект	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
9	Наколенники(фиксаторы для голеностопа)	комплект	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1

4. Методическая часть

4.1. Результаты спортивной подготовки.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта дзюдо

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Положительными результатами спортивной подготовки признаются:

На этапе начальной подготовки: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и

навыков; освоение основ техники дзюдо, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по дзюдо; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий дзюдо; выполнение массовых разрядов (2 и 1 юношеского), сохранность контингента групп не менее 40% от первоначальной.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): формирование общей и специальной физической, индивидуальной технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях уровня первенства Округа и первенства города; стабильная общая и специальная психологическая подготовка; положительные тенденции в укреплении здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства: повышение функциональных возможностей организма спортсменов; стабильное совершенствование специальных физических качеств, индивидуальной технико-тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; долгосрочное поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья.

4.2. Тренировочные технологии, предельные тренировочные нагрузки и безопасность.

4.2.1. Практические занятия

Практические занятия (включая групповые, индивидуальные, самостоятельные, стажёрскую практику) предусматривают выполнение заданий тренера, участие в мастер-классах приглашенных специалистов

(Заслуженных мастеров спорта, Заслуженных тренеров России), участие в тренерских, судейских семинарах и соревнованиях.

4.2.2. Лекционный материал

Лекционный материал призван сформировать у спортсменов теоретический базис, необходимый для: правильного понимания значения физической культуры в жизни каждого человека, понимания сути происходящих в организме процессов в результате физической активности и отдыха, освоения принятой терминологии, ознакомления с историей развития дзюдо в России и за её пределами, помощи в правильном выборе методов физического воспитания, оценки эффективности тренировочного процесса, исходя из поставленных целей и задач собственного совершенствования.

4.2.3. Тренировочные сборы

Тренировочные сборы - особая эффективная форма тренировочного процесса, связанная с максимальной концентрацией спортсмена на решении поставленных текущих тренировочных задач. Как правило, проведение сборов связано с выездом на удалённые тренировочные базы, обладающие необходимой для решения поставленных задач экологией и инфраструктурой. Но могут проводиться и на базе школы, при условии создания специальных условий для усиленной нагрузки или восстановления.

Виды и предельная длительность тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)	Оптимальное число участников
--------------	---------------------------------	--	-------------------------------------

		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	сбора
1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную

						подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней	-			Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год	-			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	-		В соответствии с правилами приема

Максимальное количество тренировочных часов не должно превышать на этапах:

-начальной подготовки - 190 тренировок в год;

- тренировочном этапе 1 года - 280 тренировок в год;
- тренировочном этапе 2 года - 360 тренировок в год;
- тренировочном этапе 3 года - 450 тренировок в год;
- тренировочном этапе 4 года - 450 тренировок в год;
- тренировочном этапе 5 года - 450 тренировок в год;
- этапе спортивного совершенствования - 570 тренировок в год;
- этапе высшего спортивного мастерства - 570 тренировок в год.

4.2.4. Структура типового практического тренировочного занятия.

Тренировочное занятие является структурной единицей тренировочного процесса. Структура тренировочного занятия имеет три части:

- Подготовительная часть (30-35% от всего времени занятия) предусматривает организацию, мобилизацию и проверку готовности спортсменов, доведение до них стоящих задач и планов тренировки, общую и (или) специальную разминку;
- Основная часть (60-70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки;
- Заключительная часть (5-10 % от общего времени занятия) способствует постепенному снижению нагрузки, проведению комплекса восстанавливающих упражнений и заданий.

Содержание подготовительной и заключительной частей зависит от построения основной части. В целях решения узких специальных задач, дополнительной разминки, психологической разгрузки и активного отдыха допускается использование в подготовке методик водных и игровых видов спорта, а также атлетических упражнений.

Психологическая подготовка спортсменов строится на правильно выбранной мотивации их деятельности, на примерах великих спортсменов и героев страны прошлых лет, на личном примере наставника, на комплексе заданий, связанных с преодолением существенных для спортсмена нагрузок. Психологическая подготовка призвана мобилизовать спортсмена для выполнения важной и объёмной работы и должна быть чётко соотнесена с его возможностями.

4.2.5. Безопасность при проведении тренировочных занятий

В спортивной школе «Борец», при проведении занятий, для оказания первой доврачебной помощи должен быть оборудован и работать медицинский кабинет. В залах должны присутствовать ящики-аптечки со средствами остановки крови и заморозки ушибов. Количество занимающихся не должно превышать норм установленных «Санитарно-эпидемиологическими нормами и правилами СанПиН 2.4.4.1251-03» и количества рабочих мест в зале. Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм спортсменов при борьбе, отработке личной техники или работы на тренажёрах. При составлении спарринг-пар и формировании заданий на тренировку должны учитываться половые, возрастные и индивидуальные особенности спортсменов, адекватность уровня их готовности поставленным тренировочным задачам. Разница в возрасте спортсменов одной группы этапов НП и ТЭ не должна превышать двух лет. Разница в спортивной квалификации не должна превышать трёх спортивных разрядов. В ходе каждой тренировки тренер обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности, при занятиях на тренажерах;
- знать уровень физических возможностей занимающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;
- обеспечить педагогический обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;
- составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение;
- выявлять творческие способности спортсменов, способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, поддерживать одаренных учеников;
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- проводить занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать приход занимающихся на спортивные сооружения и уход после окончания учебных занятий.

Для участия в соревнованиях тренер обязан подавать в заявке исключительно спортсменов, соответствующих по уровню квалификации, возрасту и требованиям отбора, указанным в официальном положении о проводимом соревновании, а так же обладающих достаточным текущим уровнем физической, моральной и тактико-технической готовности.

4.2.6. Инструкторская и судейская практика

Для повышения уровня теоретических знаний, набора опыта и расширения профессионального кругозора спортсмена рекомендуется

включение в процесс подготовки судейской и инструкторской практики, начиная с тренировочного этапа.

Этап	Год	Количество часов в год	
		Судейская практика	Инструкторская практика
Тренировочный этап	1	10	10
	2	12	12
	3	16	18
	4	20	22
	5	20	22
Этап спортивного совершенствования	Вп	22	24

4.2.7. Медицинское сопровождение тренировочного процесса

К зачислению в спортивную школу «Борец» допускаются лица, имеющие справку от врача об отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям дзюдо. В дальнейшем все спортсмены обязаны не реже двух раз в год проходить плановую диспансеризацию. Спортсмены этапа высшего спортивного мастерства обязаны проходить ежегодное углублённое медицинское обследование. Необходимым условием тренировочной и соревновательной деятельности является наличие страхового полиса от несчастных случаев. Медицинское обеспечение спортсменов, проходящих спортивную подготовку, в том числе организация систематического медицинского контроля, осуществляется за счет средств, выделяемых спортивной школе «Борец», на выполнение государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо внебюджетных средств, получаемых за оказание услуг по спортивной подготовке.

4.2.8. Физическое и психологическое восстановление

Основными способами восстановления после физических и психологических нагрузок на этапах, начиная с этапа спортивного совершенствования являются:

- усиленное, правильно подобранное питание (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);

- правильно спланированный режим дня (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);

- посещение бани (2-4 раза в месяц);

- ручной и автоматизированный массаж, декомпрессионные упражнения (в периоды повышенной нагрузки); -подвижные игры (в периоды активного отдыха);

- посещение бассейна (2-4 раза в месяц); -лесные прогулки (2-4 раза в месяц);

- посещение культурных мероприятий, экскурсии, творческие вечера (2-4 раза в год или по необходимости).

Конкретный план, объём и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

4.2.9. Антидопинговые мероприятия

Не реже двух раз в год под руководством тренера или приглашённого лектора все спортсмены, начиная с тренировочного этапа подготовки, обязаны прослушать лекции о текущем состоянии дел в сфере борьбы с допингом в спорте.

3.3. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки.

4.4.1. Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку.

Уровень квалификации тренеров, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки
- наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности; - на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)
- наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Примечание. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации", но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества спортсменов и тренеров, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация рабочей программы.

4.4.2. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре, необходимой для осуществления спортивной подготовки.

Для осуществления спортивной подготовки в ДЮСШ используются:

1 - борцовские залы «Спарта», «Витязь», «Олимп»

2 - тренажерные залы

3 - игровые площадки

4- раздевалки, душевые, медицинские кабинеты, оборудованные в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий"

5. Система контроля и зачётные требования

Перед окончанием каждого тренировочного года спортсмены групп этапов начальной подготовки, тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства, выполнившие тренировочный план, предусмотренный для них тренировочной программой спортивной подготовки, сдают зачёт.

Зачёт состоит из четырёх разделов:

1. Оценка теоретических знаний;
2. Оценка уровня физической подготовки;
3. Оценка уровня технического мастерства;
4. Оценка посещаемости занятий.

Спортсмены, показавшие в текущем году высокие спортивные результаты и выполнившие (подтвердившие) разряды, соответствующие этапу подготовки, от сдачи зачётов по физической и технической подготовке могут освобождаться с выставлением оценки «отлично».

Спортсмены, освобождённые по результатам медицинского обследования от практических занятий, но способные присутствовать в зале, участвуют в тренировочном процессе в качестве помощников тренера и

перенимают методику подготовки и проведения занятий посредством наблюдения, конспектирования и выполнения поручений тренера в качестве ассистентов. В конце года такие спортсмены сдают вместо практического зачёта теоретическую контрольную работу. Зачёт служит критерием перевода спортсмена на следующий год или этап подготовки. Для зачисления в группы первого года начальной подготовки используются только тесты, оценивающие физические качества.

5.1. Контрольные нормативы для оценки уровня физической подготовки дзюдоистов:

*Нормативы общей физической и специально физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки*

Развиваем физическое качество	Контрольные упражнения(тесты)
Быстрота	Бег на 30м(не более 5с)
Координация	Челночный бег 3х10м (не более 9с)
Выносливость	Бег 800м (не более 4 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине(не менее 6раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине(не менее 10р)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места(не менее 140раз)
	Подтягивание на перекладине за 20с(не менее 4раза)

	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с(не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с(не менее 6 раз)

*Нормативы общей физической и специально физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной
специализации)*

Развиваем физическое качество	Контрольные упражнения(тесты)
Быстрота	Бег на 30м(не более 4,8с)
	Бег на 60 м(не более 9с)
Координация	Челночный бег 3х10м (не более 8с)
Выносливость	Бег 1500м (не более 7мин)
Сила	Подтягивание на перекладине(не менее 15раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 6раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25р)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 20 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места(не менее 160раз)

	Подтягивание на перекладине за 20с(не менее 8раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с(не менее 9 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с(не менее 10 раз)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа

Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваем физическое качество	Контрольные упражнения(тесты)
Быстрота	Бег на 100м(не более 14с)
	Бег на 60 м(не более 8,5с)
Выносливость	Бег 1500м (не более 5мин)
Сила	Подтягивание на перекладине(не менее 15раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 8раз)
	Приседание со штангой или партнером до хвата руками(не менее 8 раз)
	Жим штанги лежа двумя руками (не менее 105% собственного веса)

Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках (не менее 25раз)
	Лазание по канату без помощи ног- 4м(не менее 3-х раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места(не менее 180раз)
	Подтягивание на перекладине за 20с(не менее 11раза)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с(не менее 16 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с(не менее 16 раз)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваем физическое качество	Контрольные упражнения(тесты)
Быстрота	Бег на 100м(не более 14с)
	Бег на 60 м(не более 8,5с)
Выносливость	Бег 1500м (не более 5мин)
Сила	Подтягивание на перекладине(не менее 15раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками

	(не менее 8раз)
	Приседание со штангой или партнером до хвата руками(не менее 8 раз)
	Жим штанги лежа двумя руками (не менее 105% собственного веса)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25раз)
	Лазание по канату без помощи ног- 4м(не менее 3-х раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места(не менее 180раз)
	Подтягивание на перекладине за 20с(не менее 11раза)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с(не менее 16 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с(не менее 16 раз)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Мастер спорта России; мастер спорта международного класса России

5.2. Знания и умения, необходимые для перевода на следующий этап,

начиная с тренировочного этапа

№	Теоретические знания	Физическая готовность	Техника в партере	Техника в стойке
1	Форма борца-дзюдоиста, год и обстоятельства признания дзюдо, как вида спорта	Подтягивания на перекладине (норматив)	Удушающий прием (Санкаку)	Бросок через бедро
2	Теоретические основы физиологии тренировочного процесса	Отжимания от пола (норматив)	Удержание верхом	Бросок через спину (плечо)
3	Оценка броска на бок со стойки	Выпрыгивания из низкого приседа (норматив)	Удержание спиной	Зацеп голенью изнутри под разноимённую ногу
4	Оценка броска на спину со стойки	Шпагат продольный, поперечный (норматив)	Удержание поперёк	Задняя подножка
5	Оценка броска на живот с падением	Гимнастический мост	Удушающий прием	Передняя подножка
6	Оценка броска	Подъём	Рычаг локтя	Бросок через

	на ягодицы со стойки	разгибом со спины партнёра	руками	спину с захватом шеи
7	Оценка броска на ягодицы с падением	Забегания на борцовском мосту вправо, влево	Узел локтя ногами из положения «сверху»	Бросок за одну ногу
8	Оценка броска на бок с падением	Кувырок вперёд, назад с выходом в стойку	Удержание сбоку, блокирую руку и плечо	Односторонний захват, срыв одностороннего захвата
9	Оценка броска на живот со стойки	Колесо, рондат	Удержание сбоку с захватом дальнего плеча	Двусторонний захват, срыв двустороннего захвата
10	Оценка выведения из равновесия на колени	Упражнение «складной нож» на скорость (норматив)	Переворот с четверенек на спину и с живота на спину (не менее двух вариантов)	Виды разрешённых захватов, виды запрещённых захватов
11	Оценка удержания	курбет	Уход с удержания сбоку	Комбинирование бросков «вперёд- назад»
12	Виды чистых побед в дзюдо	Вис на куртке (норматив)	Уход с рычага локтя	Комбинирование бросков «влево- вправо»

13	Оценка броска на спину с падением	Переходы с заднего на передний борцовский мост и обратно	Рычаг локтя ногами	Бросок посадкой
14	Системы проведения соревнований по дзюдо	Бег на короткую дистанцию 30, 60, 100 м (норматив)	Узел локтя ногами из положения снизу	Бросок боковым переворотом
15	Основатель дзюдо, первые популяризаторы дзюдо в России	Бег на среднюю дистанцию, 1500 м (норматив)	Обратное удержание со стороны плеча	Бросок прогибом
16	История спортивной школы	Бег на длинную дистанцию, 10 000 м (норматив)	Удержание с блокировкой головы (Makura-GesaGatame)	Бросок подхватом под одну ногу (две ноги)
17	Режим дня, гигиены и способы восстановления дзюдоиста	Лазанье по канату (норматив)	Рычаг локтя внутрь через живот (Udehishigihara-gatame)	Бросок отхватом
18	Безопасность тренировочного процесса, инструкции по пользованию	Жим штанги от груди присед с партнёром своего веса (норматив)	Удержание за отвороты, удержание соперника ногами	Бросок через себя с упором голени (стопы) в живот

	тренажёрами			
19	,Физические качества спортсмена, оценка уровня их развития	Челночный бег (норматив)	Узел локтя наружу и внутрь руками	Боковая подсечка

5.3. Итоговая аттестация спортсменов, прошедших этап тренировочного процесса

Итоговая аттестация спортсмена для перевода на следующий этап производится суммированием баллов, набранных им по итогам выполнения тестовых заданий на экзамене и суммарной посещаемости тренировок.

- Отличной признаётся посещаемость без пропусков тренировок без уважительных причин. Пропуск до 10 % тренировок без уважительных причин – оценивается как «хорошо», пропуск от 11 до 20% тренировок как удовлетворительно. Пропуск более 21% тренировок без уважительной причины даёт в столбце «Прилежное посещение занятий» 0 баллов.

- Физическая готовность признаётся отличной, если испытываемый параметр (ИП)

находится в диапазоне $ИП \geq \text{норматив}$; Если $\text{норматив} > ИП \geq 90\%$ от норматива, то физическая готовность признаётся хорошей; если 89% от норматива $\geq ИП \geq 85\%$ от норматива, то физическая готовность признаётся удовлетворительной; Если $ИП < 85\%$ от норматива, то в столбце «Оценка физической готовности» ставится 0 баллов.

- Оценка теоретических знаний проводится методом устного ответа спортсмена на выбранный в ходе экзамена билет. Если ответ полный и

корректный, то оценка ставится «отлично». Если ответ корректный, но не полный или полный, но корректный благодаря дополнительным наводящим вопросам экзаменатора, то оценка ставится «хорошо». Если ответ содержит незначительные изъяны в корректности, дан с использованием неточной терминологии, недостаточно полон, но в целом соответствует вопросу, то оценка ставится «удовлетворительно». Если ответ не дан или существенно не корректен, если спортсмен полностью не владеет терминологией или изучаемым материалом, то в столбце «Оценка теоретических знаний» ставится 0 баллов.

- Оценка за технические умения ставится «отлично», если спортсмен выполнил предложенное задание быстро, без остановок, в обе стороны, верно с точки зрения конечного результата. Оценка соответствует «хорошо», если спортсмен выполнил предложенное задание верно с точки зрения конечного результата, но недостаточно чётко, с паузами и шероховатостями в ходе исполнения. Оценка соответствует «удовлетворительно», если выполнение соответствовало предложенному заданию, но имело незначительные изъяны, как в ходе выполнения, так и с точки зрения конечного результата. Если задание не выполнено или выполнено некорректно с точки зрения конечного результата, то оценка технических навыков даёт 0 баллов.

Результаты всех проверочных испытаний заносятся в таблицу и на основании суммирования значений столбцов таблицы делается вывод о зачёте или незачёте знаний и умений спортсмена.

Итоговая таблица оценки знаний и умений спортсмена

Группа спортсменов	Оценка знаний и умении в баллах				Зачет
	Оценка физической	Прилежное посещение	Оценка теоретических	Оценка технических	

	готовности			занятий			знаний			навыков			
	Отл.	Хор.	Уд.	Отл.	Хор.	Уд.	Отл.	Хор.	Уд.	Отл.	Хор.	Уд.	
Основная	35	30	25	25	20	15	20	15	10	20	15	10	70-100
Временно освобожденная				25	20	15	55	50	45				70-100

6. Информационное обеспечение

а. Основное:

1. «Основы классического дзюдо» Г.П. Пархомович (учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов)
2. Пермь 1993. - «Кодокан Дзюдо Дзигоро Кано» перевод с английского Б.Заставной
3. Москва 2012. - «Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» С.В. Ерёгина , И.Д.Свищёв , С.И. Соловейчик.
4. Москва 2009. - «Программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов» С.В. Ерёгина , И.Д.Свищёв , С.И. Соловейчик.
5. Москва 2009. « Самбо для профессионалов, физическая подготовка борца», И.И. Куринной, электронный учебник, Москва, 2008
6. «Атлетика - 2» И.И. Куринной, программа и методика оценки уровня физической подготовки и эффективности тренировочного процесса. Москва, 2005.

б. Дополнительное:

1. Примерная дополнительная образовательная (учебная) программа Свищев И.Д., Ерегина С.В.

2. «Биохимия мышечной деятельности» Н.И. Волков и другие. Допущено в качестве учебника для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта. Киев; 2000.

3. «Рациональное питание спортсменов» рекомендовано к изданию олимпийским комитетом России А.И. Пшендин. С-П.; 2003.

4.«Метаболизм в процессе физической деятельности» Лоуренс Спрайт и другие, перевод с английского В.Л. Смутьский. Издательство «Олимпийская литература». Киев; 1998.

с. Интернет ресурсы:

1.<http://www.judo-moscow.ru/>

2.<http://www.judo.ru/>