

ПРИНЯТО на тренерско-методическом совете
МАУ ДО СДЮШОР по дзюдо
Протокол № 07 от 25.09.2016

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО
СДЮШОР по дзюдо
А.Н. Соколов
«07» 10 20 16



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ ШКОЛА
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ДЗЮДО

ДЗЮДО

программа спортивной подготовки

программа предназначена для детей и подростков от 11 лет и старше

срок реализации программы – 9 лет

Составлена заместителем директора
по учебно-воспитательной работе
И.М. Даниловой

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки – это нормативный документ, в котором определено содержание спортивной тренировки, соревновательной и внесоревновательной деятельности обучающихся в спортивной детско-юношеской школы Олимпийского резерва по дзюдо.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность спортивной школы:

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

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04 декабря 2007г. №329-ФЗ

- Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014г. № ВМ-04-10-2554;

- приказ Минспорта России от 12.09.2012 г. N 231 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо»;

- приказ Минспорта России от 27.12.2013 г. No1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной; тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Устав МАУ ДО СДЮШОР по дзюдо;

- программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Москва: Советский спорт, 2008г.).

Основной целью данной программы является многолетняя подготовка юных спортсменов в СДЮШОР по дзюдо и включение их в состав сборных команд ХМАО-Югры и России.

Основные задачи:

- на тренировочном этапе: повышение уровня физического развития, общей физической и специальной подготовленности, освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок; накопление соревновательного опыта; профилактика вредных привычек и правонарушений.

- на этапах спортивного совершенствования: совершенствование техники и тактики дзюдо; освоение повышенных тренировочных нагрузок; специализированная подготовка перспективных спортсменов для достижения ими стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Ханты-Мансийского автономного округа и России.

- на этапе высшего спортивного мастерства: освоение оптимальных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок; подготовка спортсменов высших разрядов (начиная с мастера спорта), входящих в сборные команды Ханты-Мансийского автономного округа – Югры и России и выступающих в их составе на международных соревнованиях.

Образовательная программа базируется на следующих методических принципах:

- принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (все виды подготовки, медико-психологического сопровождения, восстановительных мероприятий и комплексного контроля освоения программы обучающимися) в оптимальном соотношении;

- принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств обучения и подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;

- принцип вариативности, предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей обучающихся.

Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение образовательного процесса в системе многолетней спортивной подготовки, и содействует успешному решению задач физического воспитания обучающихся.

Настоящая программа состоит из двух частей. **Первая часть программы** – нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, ОФП, СФП, технико-тактической подготовке, программу теоретической подготовки, систему участия в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику по годам обучения на этапах подготовки. Особое внимание уделено контрольно-переводным нормативам по годам обучения. **Вторая часть программы** – методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, организации медицинского и педагогического контроля.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

В данной программе учебный материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической (морально-волевой) подготовки, теоретической (методической) подготовки, соревновательной. В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники и тактики дзюдо. Тактика дзюдо изложена в разделах: тактика проведения приемов, тактика ведения поединка, тактика участия в соревнованиях. Физическая подготовка подразделяется на два больших раздела: общую (ОФП) и специальную (СФП) физические подготовки: ОФП предполагает развитие основных двигательных навыков человека и его физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости; СФП предполагает развитие специальных физических качеств, которые воспитываются средствами и методами дзюдо. Психологическая (морально-волевая) подготовка основана на развитии психических, морально-волевых и нравственных качеств человека. Теоретическая (методическая) подготовка содержит учебные материалы по теории и методике дзюдо и судейской практике. Дает занимающимся представление об истории развития дзюдо, правилах соревнований по дзюдо, требованиях техники безопасности и правил поведения в различных ситуациях.

Образовательная программа рассчитана на девятилетний период обучения: тренировочный этап – 5 лет; этап совершенствования спортивного мастерства – 3 года; этап высшего спортивного мастерства – 1 год.

ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5	СС-1	СС-1	СС-3	ВСМ
12	12-13	13-14	14-15	15-16	-	-	-	-

Изложение программного материала для практических занятий носит характер последовательного перечня и описания основных средств подготовки обучающихся в соответствии с этапами обучения.

Тренировочный этап (ТЭ). Группы тренировочного этапа подготовки формируются из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 2 лет и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на ТЭ осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП и сдача квалификационной обязательной программы на соответствующую степень 5 «кю», 4 «кю», 3 «кю». Выполнение 1 юношеского разряда и 3, 2, 1 спортивных разрядов.

На тренировочном этапе задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства в борьбе дзюдо, к которым относятся – состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала борьбы дзюдо и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов, воспитание специальных психических качеств.

Этап совершенствования спортивного мастерства (СС). Этап спортивного совершенствования предназначен для спортсменов, выполнивших 1 спортивный разряд и разряд кандидат в мастера спорта. Перевод по годам обучения на данном этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе привлекается оптимальное количество перспективных спортсменов к специализированной подготовке для достижения ими конкретных спортивных результатов.

Задачи и преимущественная направленность подготовки на этапе СС – совершенствование техники и тактики дзюдо; развитие специальных физических качеств; освоение повышенных тренировочных нагрузок; достижение спортивных результатов (выполнение норматива КМС, МС); дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ). Комплектуется из перспективных спортсменов, входящих в состав сборных команд ХМАО-Югры и России и выступающих в их составе на международных соревнованиях.

В таблицах представлены режим и основные параметры тренировочных занятий на всех этапах подготовки, а также контрольные нормативы.

**РЕЖИМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ
И НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ В МАУ ДОД СДЮШОР ПО ДЗЮДО**

Этап	Этап подготовки	Минимальный возраст для зачисления	Мин. кол-во занимающихся в группе	Кол-во тренировок в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год	Соответствие квалификационных степеней выполнению спортивных разрядов и званий			Требования по физ., техн. и спортивной подготовке
							КЮ, ДАН	Пояс	Разряд ЕВСК	
Тренировочный этап	ТЭ-1	12	12	6	12	624	5 КЮ 4 КЮ	жёлтый оранжевый	2-3 юн. разряд	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП
	ТЭ-2	12-13	12	7-8	14	728	4 КЮ	оранжевый	1-2-3 юн. разряд	
	ТЭ-3	13-14	10	7-9	16	832	4 КЮ 3 КЮ	оранжевый зелёный	1 юн. разряд	
	ТЭ-4	14-15	10	9-12	18	936	3 КЮ	зеленый	1-2-3 разряд	
	ТЭ-5	15-16	10	9-12	20	1040	3 КЮ 2 КЮ	зеленый синий	1-2 разряд КМС	
Этап совершенствования спортивного мастерства	СС-1	-	3-4	9-12	24	1248	2 КЮ 1 КЮ	синий коричневый	1 разряд КМС	Нормативы СФП, ТТП, ПП
	СС-2	-	3-4	9-14	26	1352	1 КЮ	коричневый	КМС	
	СС-3	-	3-4	9-14	28	1456	1 КЮ 1 ДАН	коричнев черный	КМС, МС	
Этап высшего спортивного мастерства	ВСМ	-	2	9-14	32	1664	1 ДАН	черный	МС, МСМК	Нормативы СФП, ТТП, ПП

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет с начала тренировочных занятий, а высших достижений – через 7-9 лет специализированной подготовки.

Тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

1. тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации);
2. тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
3. в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием;
4. надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма;
5. с возрастом и степенью подготовленности постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается общий объем тренировочной нагрузки;
6. необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- занятия по индивидуальным планам (обязательно на этапах СС и ВСМ);
- медико-восстановительные (реабилитационные) мероприятия;
- педагогические тестирования;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- тренировочные сборы;
- инструкторская и судейская практика;
- тестирование и контроль.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план строится из расчета **46** недель в условиях спортивной базы образовательного учреждения и **6** недель подготовки в спортивно-оздоровительном лагере.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Планирование годичного цикла тренировки определяется:

- задачами, которые поставлены в годичном цикле;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- календарем спортивных соревнований.

План-схема годичного цикла подготовки разрабатывается на основе комплексного планирования основных количественных и качественных показателей тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления.

Тренировочный этап. Во время 1-го и 2-го года обучения тренировочного этапа план подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей организма спортсмена. Расширяется набор средств с элементами специальной физической подготовки, происходит дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании тренировки в последующие три года тренировочного этапа решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности в подготовительном периоде и развитию специальных физических качеств, овладению техническими навыками на базе повышения уровня специальной физической работоспособности.

Этап спортивного совершенствования. На этапе совершенствования необходимо добиваться стабильности, автоматизма выполняемых действий, доводить до необходимой степени совершенства индивидуальные черты техники, добиваться выполнения действия с максимальными усилиями и скоростью, точностью и экономичностью.

Этап высшего спортивного мастерства. Освоение оптимальных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок. Подтверждение в первенствах и чемпионатах России норматива КМС, выполнение нормативов мастера спорта, мастера спорта международного класса.

В таблицах 2-11 представлены виды тренировочной работы по годам обучения. Программа предусматривает увеличение объема часов на технико-тактическую подготовку, специальную физическую подготовку, психологическую подготовку и относительное уменьшение времени на общую физическую подготовку.

Примерный УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 52 НЕДЕЛИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки						
		ТЭ				СС		
		1	2	3	4	5	1	2
1.	Техника	162	208	278	296	320	370	440
2.	Тактика	83	102	144	160	190	294	336
3.	СФП	144	150	80	100	140	190	260
4.	ОФП	100	100	110	120	92	70	70
5.	Волевая подготовка	28	32	42	46	-	-	-
6.	Психологическая подготовка	-	-	-	-	52	60	60
7.	Нравственная подготовка	8	10	12	14	16	16	16
8.	Теория и методика освоения дзюдо	12	14	16	18	20	22	22
9.	Инструкторская практика	10	12	18	22	24	22	22
10.	Судейская практика	10	12	16	20	22	20	22
11.	Соревновательная подготовка	26	30	40	48	56	56	70
12.	Зачетные требования	9	10	12	16	18	18	18
13.	Восстановительные мероприятия	32	48	64	76	90	110	120
Всего часов		624	728	832	936	1040	1248	1456

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ДЛЯ ДЗЮДОИСТОВ
1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ В ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ**

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Итого
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Периоды		Подготовительный					Соревновательный				Переходный			
1.	Основы техники	20	20	20	16	18	16	16	18	16	16	12	20	208
2.	Основы тактики	10	10	10	8	8	8	8	8	8	8	6	6	98
3.	Специальная физическая подготовка	6	6	8	4	6	4	8	4	2	2	-	-	50
4.	Общая физическая подготовка	12	10	8	4	4	4	6	4	6	6	14	22	100
5.	Волевая подготовка	2	2	2	2	4	2	4	2	2	2	4	4	32
6.	Нравственная подготовка	-	2	-	2	2	2	2	-	-	-	-	-	10
7.	Теория и методика дзюдо	2	-	2	-	2	2	2	-	2	2	-	-	14
8.	Инструкторская практика	-	-	-	-	2	-	-	2	4	-	4	-	12
9.	Судейская практика	-	-	2	-	2	-	2	-	4	2	-	-	12
10.	Соревновательная подготовка	-	-	-	6	-	8	-	8	-	8	-	-	30
11.	Зачетные требования	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10	-	10
12.	Рекреация	2	2	2	6	4	6	6	6	6	6	2	-	48
ИТОГО		54	52	54	48	52	52	54	52	50	52	52	52	624

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ДЛЯ ДЗЮДОИСТОВ
2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ В ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ**

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Итого
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Периоды		Подготовительный					Соревновательный				Переходный			
1.	Основы техники	24	24	24	24	24	22	22	22	22	22	12	12	254
2.	Основы тактики	12	12	12	12	10	10	10	10	10	10	8	8	124
3.	Специальная физическая подготовка	6	6	8	6	8	8	6	4	4	4	2	2	64
4.	Общая физическая подготовка	10	10	8	6	6	4	8	4	8	6	14	22	106
5.	Волевая подготовка	4	2	2	2	4	2	4	4	2	2	4	4	36
6.	Нравственная подготовка	2	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-	-	10
7.	Теория и методика дзюдо	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	2	2	14
8.	Инструкторская практика	-	-	-	-	2	-	-	2	4	-	4	-	12
9.	Судейская практика	-	-	-	2	2	-	2	-	4	2	-	-	12
10.	Соревновательная подготовка	-	-	-	8	-	8	-	8	-	8	-	-	32
11.	Зачетные требования	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10	-	10
12.	Рекреация	4	2	4	6	4	6	6	6	6	6	2	2	54
ИТОГО		64	58	62	68	64	60	60	60	62	60	58	52	728

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ДЛЯ ДЗЮДОИСТОВ
3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ В ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ**

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Итого
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Периоды		Подготовительный					Соревновательный				Переходный			
1.	Основы техники	28	28	28	24	28	22	24	28	22	24	10	12	278
2.	Основы тактики	14	14	16	12	14	10	12	14	10	12	8	8	144
3.	Специальная физическая подготовка	6	8	8	6	8	8	6	6	6	6	6	6	80
4.	Общая физическая подготовка	12	12	6	6	8	6	4	8	8	6	14	20	110
5.	Волевая подготовка	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	42
6.	Нравственная подготовка	2	2	2	2	-	2	2	-	-	-	-	-	12
7.	Теория и методика дзюдо	2	2	2	2	-	2	-	-	2	-	2	2	16
8.	Инструкторская практика	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	4	12	18
9.	Судейская практика	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	6	16
10.	Соревновательная подготовка	-	-	-	8	-	8	8	-	8	8	-	-	40
11.	Зачетные требования	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12	12
12.	Рекреация	2	2	4	6	4	6	8	8	10	8	4	2	64
ИТОГО		70	72	70	70	66	68	68	68	70	68	60	82	832

Периоды и этапы подготовки дзюдоистов в тренировочных группах 3-го года обучения

Подготовительный период

Э-1 - общеподготовительный этап (сентябрь, октябрь, ноябрь)

Э-2 – специально-подготовительный этап (декабрь, январь)

Соревновательный период

Э-3 – первый соревновательный этап (февраль, март)

Э-4 – промежуточный этап (апрель)

Э-5 – второй соревновательный этап (май, июнь)

Переходный период

Э-6 – переходно-восстановительный этап (июль)

Э-7 – переходно-восстановительный этап (август)

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ДЛЯ ДЗЮДОИСТОВ
4-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ В ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ**

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Итого
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Периоды		Подготовительный					Соревновательный				Переходный			
1.	Основы техники	30	30	30	30	30	24	26	26	26	22	10	12	296
2.	Основы тактики	16	16	18	14	16	12	15	15	11	13	8	6	160
3.	Специальная физическая подготовка	8	8	10	8	10	10	10	10	10	4	8	4	100
4.	Общая физическая подготовка	12	12	12	8	8	8	8	8	6	6	16	16	120
5.	Волевая подготовка	2	2	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	46
6.	Нравственная подготовка	2	2	2	2	2	2	-	2	-	-	-	-	14
7.	Теория и методика дзюдо	2	3	2	2	1	2	-	-	2	-	2	2	18
8.	Инструкторская практика	-	2	-	-	-	2	2	-	-	-	4	12	22
9.	Судейская практика	2	-	-	-	-	-	2	2	-	-	8	6	20
10.	Соревновательная подготовка	-	-	-	8	-	8	8	8	8	8	-	-	48
11.	Зачетные требования	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	12	-	16
12.	Рекреация	3	2	3	6	6	6	9	7	11	9	8	6	76
ИТОГО		77	77	82	82	78	78	84	82	82	66	80	68	936

Периоды и этапы подготовки дзюдоистов в тренировочных группах 4-го года обучения

Подготовительный период

Э-1 - общеподготовительный этап (сентябрь, октябрь)

Э-2 – специально-подготовительный этап (ноябрь, декабрь)

Соревновательный период

Э-3 – первый соревновательный этап (январь, февраль)

Э-4 – промежуточный этап (март)

Э-5 – второй соревновательный этап (апрель, май, июнь)

Переходный период

Э-6 – переходно-восстановительный этап (июль)

Э-7 – переходно-восстановительный этап (август)

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ДЛЯ ДЗЮДОИСТОВ
5-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ В ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ**

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Итого
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Периоды		Подготовительный					Соревновательный				Переходный			
1.	Основы техники	32	32	31	30	32	28	28	28	28	24	12	14	320
2.	Основы тактики	18	18	18	18	18	16	16	16	12	14	10	8	182
3.	Специальная физическая подготовка	10	10	12	12	12	12	12	12	10	6	10	4	122
4.	Общая физическая подготовка	14	14	12	12	10	10	10	10	8	8	16	16	140
5.	Волевая подготовка	2	2	4	4	4	4	6	4	4	4	4	4	46
6.	Нравственная подготовка	2	2	2	2	2	2	-	2	-	2	-	-	16
7.	Теория и методика дзюдо	2	2	2	2	2	2	-	2	2	-	2	2	20
8.	Инструкторская практика	-	2	-	-	-	2	2	-	-	-	4	12	22
9.	Судейская практика	2	-	-	-	-	-	2	2	-	-	8	6	20
10.	Соревновательная подготовка	-	8	-	8	-	8	8	8	8	8	-	-	56
11.	Зачетные требования	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	12	-	16
12.	Рекреация	3	3	3	6	6	6	10	8	12	9	8	6	80
ИТОГО		85	93	85	94	86	90	94	92	88	75	86	72	1040

Периоды и этапы подготовки дзюдоистов в тренировочных группах 4-го года обучения

Подготовительный период

Э-1 - общеподготовительный этап (сентябрь, октябрь)

Э-2 – специально-подготовительный этап (ноябрь, декабрь)

Соревновательный период

Э-3 – первый соревновательный этап (январь, февраль)

Э-4 – промежуточный этап (март)

Э-5 – второй соревновательный этап (апрель, май, июнь)

Переходный период

Э-6 – переходно-восстановительный этап (июль)

Э-7 – переходно-восстановительный этап (август)

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ДЛЯ ДЗЮДОИСТОВ
1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ В ГРУППАХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Периоды	Первый подготовительный			Первый соревновательный	Второй подготовительный		Второй соревновательный		Переходный		Всего
	Общий (базовый)	Общий развивающий	Специальный		Общий развивающий	Специальный	Этап развития спортивной формы	Этап высшей соревновательной готовности	Восстановительный	Восстановительно-переходный	
	8 недель	8 недель	4 недели	4 недели	8 недель	6 недель	4 недели	4 недели	3 недели	3 недели	52 н.
Техника	82	62	18	22	62	48	50	38			382
Тактика	40	42	30	30	34	24	20		24		244
СФП	18	30	10	16	46	20	16	14		10	180
ОФП	12	10	6	10	10	8	6	6	30		98
Психологическая подготовка	6	6	8	6	6	8	6	8	10		64
Нравственная подготовка	4	4			4					4	16
Теория и методика освоения дзюдо	4	4	4	4	4				10		30
Инструкторская практика	6	4			12	2				4	28
Судейская практика	4	4	4		4	4				2	22
Соревновательная подготовка			8	24		12		12			56
Зачетные требования					6	2				10	18
Восстановительные мероприятия (рекреация)	8	10	6	12	8	6	6	6	42	6	110
Всего часов	184	176	94	124	196	134	104	84	116	36	1352

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ДЛЯ ДЗЮДОИСТОВ
2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ В ГРУППАХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Периоды	Первый подготовительный			Первый соревнова- тельный	Второй подготовительный		Второй соревновательный		Переходный		Всего
	Общий (базовый)	Общий развивающ ий	Специальн ый		Общий развиваю щий	Специальн ый	Этап развития спортивной формы	Этап высшей сорев-й готовности	Восстановит ельный	Восстанови тельно- переходный	
	8 недель	7 недель	5 недели	5 недели	7 недель	5 недель	5 недели	5 недели	3 недели	2 недели	52 н.
Техника	82	62	30	22	62	48	50	38		10	404
Тактика	40	42	30	30	34	34	30	24		10	274
СФП	18	30	24	22	36	24	24	28			206
ОФП	10	8	6	8	10	8	6	6	24		86
Психологическ ая подготовка	6	8	8	6	8	8	6	8	10		68
Нравственная подготовка	4	4			4					4	16
Теория и методика освоения дзюдо	4	4	4	4	4				10		30
Инструкторска я практика	6	4	6		6	4				10	36
Судейская практика	4	4	4		4	4				8	28
Соревнователь ная подготовка			12	24		12		12			60
Зачетные требования	6				4	4				10	24
Восстановител ьные мероприятия (рекреация)	10	10	6	12	10	6	8	10	40	8	120
Всего часов	190	176	130	128	182	152	124	126	84	60	1352

2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций.

Учебный материал распределяется на весь годичный период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В плане теоретических занятий следует отражать и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом и др.

Таблица 10

План теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
1.	Физическое развитие и укрепление здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, воли и жизненно важных умений и навыков	ТГ
2.	Гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.	НП, ТГ
3.	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.	НП, ТГ
4.	История	История вида спорта дзюдо.	НП, ТГ
5.	Выдающиеся отечественные дзюдоисты	Чемпионы и призеры чемпионатов мира, Европы, О.И.	ТГ
6.	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля. Его форма и содержание.	ТГ – 3-й, 5-й год
7.	Спортивная тренировка	Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.	ТГ – 3-й, 5-й год
8.	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней тренировки.	ТГ
9.	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.	ТГ
10.	Единая Всероссийская спортивная классификация	Основные требования к ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.	ТГ

3. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Программный материал планируется с учетом возрастных особенностей обучающихся и его разделы взаимосвязаны. Общая направленность многолетней подготовки дзюдоистов от этапа к этапу: постепенный переход от обучения технических упражнений и тактических действий к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей; взаимосвязь физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки; увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки; использование восстановительных мероприятий.

№ п/п	Виды подготовки	3.1. Учебный материал для ТГ – 1 и 2 г/о (увеличивается количество повторений, дозировка, объем тренировочных нагрузок)
1.	Техническая подготовка	<p>Совершенствование техники 6, 5, КЮ. Изучение техники 4 КЮ. 4 КЮ – оранжевый пояс.</p> <p>1.1. Техника бросков:</p> <ul style="list-style-type: none">- задняя подсечка;- подсечка изнутри;- бросок через бедро с захватом шеи;- бросок через бедро с захватом отворота;- боковая подсечка в темп шагов;- передняя подножка;- подхват бедром (под две ноги);- подхват изнутри (под одну ногу). <p>1.2. Техника сковывающих движений:</p> <ul style="list-style-type: none">- удержание сбоку с захватом из-под руки;- удержание сбоку с захватом своей ноги;- обратное удержание сбоку;- удержание поперек с захватом руки;- удержание со стороны головы с захватом руки;- удержание верхом с захватом руки. <p>Дополнительный материал.</p> <p>1.3. Техника бросков:</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - контрприем от боковой подсечки; - контрприем от подсечки изнутри; - контрприем от подхвата бедром; - контрприем от подхвата изнутри; - бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов); - одноименный зацеп изнутри голенью; - контрприем от подхвата изнутри скручиванием. <p>1.4. Техника комбинаций:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бросок через бедро – передняя подножка; - бросок через бедро – подхват; - бросок через бедро – подхват изнутри; - боковая подсечка – передняя подножка; - боковая подсечка – передняя подсечка; - боковая подсечка – подхват; - боковая подсечка – подхват изнутри; - боковая подсечка – бросок через спину. <p>1.5. Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса: соблюдение этикета дзюдо, контроль за осанкой, равновесием, правильность терминологии.</p> <p>1.6. Комбинации: боковая подсечка в темпе шагов, переход на выполнение удержания поперек с захватом руки, бросок через бедро с захватом шеи переход на удержание сбоку с захватом своей ноги, подсечка изнутри переход на удержание со стороны головы с захватом рук.</p> <p>1.7. Самооборона: освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади; шеи спереди, сзади.</p>
2.	Тактическая подготовка	<p>1. Техничко-тактические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - однонаправленные комбинации на основе изученных действий 5.4 КЮ: боковая подсечка под выставленную ногу – бросок через бедро с захватом пояса, подхват бедром – подхват изнутри. Самостоятельное составление комбинаций. - разнонаправленные комбинации: боковая подсечка под выставленную ногу – бросок через спину с захватом руки на плечо. Самостоятельное составление комбинаций. <p>2. Тактика ведения поединка: составление плана поединка с противником: сбор информации; оценка обстановки – сравнение своих возможностей, условия проведения поединка, зрители, судьи, место проведения, масштаб соревнований; цель поединка – победить, не дать победить противнику (с конкретным счетом).</p> <p>3. Тактика участия в соревнованиях: применение изученной техники и тактики в условиях соревнований, распределение силы во время поединка, подготовка к поединку -разминка, эмоциональная настройка.</p>

3.	Общефизическая подготовка	Общеразвивающие упражнения, акробатические и гимнастические упражнения (раннее изученные, с увеличением дозировки); упражнения с набивным мячом, с гантелями, прыжки на батуте, плавание, кросс, спортивные игры.
4.	Специальная физическая подготовка	Имитационные упражнения: - с набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата – удар пяткой по лежащему; отхвата – удар голенью по падающему мячу; - на гимнастической стенке для освоения подхвата – махи левой, правой ногой стоя лицом, боком к стенке. Поединки: - для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника и инерции; - для развития быстроты: в ходе поединка изменить последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами; - для развития выносливости: в ходе поединка быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью отдыха уставшим мышцам; - для развития ловкости: поединки с опытным противником, использование вновь изученные приемы; - для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника. В поединках: развитие силы, быстроты, выносливость, ловкость, гибкость.
5.	Психологическая подготовка	Решительность, настойчивость, выдержка, смелость, трудолюбие.
6.	Нравственная подготовка	Поведение в школе, дома, в секции. Взаимопомощь, дисциплинированность, страховка партнера. Инициативность.
7.	Теоретическая подготовка	Врачебный контроль и самоконтроль, знание основ техники, методики тренировки. Правила соревнований, классификация техники дзюдо, японские термины, анализ соревнований. Соревновательная подготовка: участие в 5 – 6 соревнованиях.
8.	Инструкторская и судейская практика	Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи – секундометриста. Участие в показательных выступлениях.
9.	Контрольные и календарные соревнования	Участие в 5-6 соревнованиях. Участие в «Днях борьбы»
10.	Восстановительные мероприятия	Прогулки, подвижные игры. Режим дня, питание, питьевой режим. Закаливание, душ, баня. Витаминизация. Массаж.

№ п/п	Виды подготовки	3.2. Учебный материал для ТГ – 3, 4, 5 г/о (увеличивается количество повторений, объем тренировочных нагрузок, дополнительный материал по техническим упражнениям и самостоятельное составление комбинаций из известных бросков)
1.	Техническая подготовка	<p>Изучение техники 3 КЮ. 3 КЮ – зеленый пояс. 1.1. Техника бросков: - зацеп снаружи голенью; - бросок через бедро с захватом пояса; - боковая подножка на пятке (седом); - бросок через ногу со скручиванием под отставленную ногу; - подсад бедром и голенью изнутри; - передняя подсечка под отставленную ногу; - бросок через голову с упором стопой в живот; - бросок через плечи («мельница»).</p> <p>1.2. Техника сковывающих движений: - удушение спереди, скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз); - удушение спереди, скрещивая руки (ладони вверх); - удушение спереди, скрещивая руки (ладони вниз); - удушение сзади двумя отворотами; - удушение сзади отворотом, выключая руку; - удушение сзади плечом и предплечьем; - узел локтя; - рычаг локтя захватом руки между ног.</p> <p>Дополнительный материал. 1.3. Техника бросков: - подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота; - контрприем от подсада бедром и голенью изнутри; - бросок захватом двух ног; - бросок захватом ноги за подколенный сгиб; - бросок захватом ноги за пятку; - бросок через спину (плечо) с колена (колен).</p> <p>1.4. Техника сковывающих действий: - удушение спереди кистями;</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - удушение спереди отворотом и предплечьем вращением; - рычаг локтя от удержания сбоку; - передняя подсечка с захватом ноги; - зацеп изнутри с захватом ноги; - передняя подножка с захватом ноги. <p>1.5. Техника комбинаций:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подхват – передняя подножка; - зацеп голенью снаружи – бросок захватом за пятку; - зацеп изнутри голенью – одноименный зацеп изнутри голенью; - зацеп изнутри голенью – передняя подножка; - зацеп изнутри голенью – бросок через спину; - передняя подножка – зацеп изнутри голенью; - бросок через спину – зацеп изнутри голенью; - боковая подсечка – бросок захватом за подколенный сгиб. <p>1.6. Дополнительный материал.</p> <p>Техника бросков:</p> <ul style="list-style-type: none"> - контрприем от боковой подсечки; - контрприем от подсечки изнутри; - контрприем от подхвата бедром; - контрприем от подхвата изнутри; - бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов); - одноименный зацеп изнутри голенью; - контрприем от подхвата изнутри скручиванием. <p>1.7. Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса 4 КЮ.</p> <p>1.8. Самостоятельная разработка комбинаций по технике 3 КЮ.</p> <p>1.9. Самооборона:</p> <p>Защита от ударов прямого, сбоку, наотмашь. Защита от удара ногой снизу. Защита от ударов рукой сверху.</p> <p>Изучение техники 2 КЮ.</p> <p>2 КЮ – синий пояс.</p> <p>1.1. Техника бросков:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища; - задняя подножка на пятке (седом);
--	--	--

- подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо;
- обратный переворот с подсадом бедром;
- обратный бросок через бедро с подбивом сбоку;
- бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу;
- бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо;
- бросок выведением из равновесия вперед.

1.2. Техника сковывающих действий:

- рычаг локтя внутрь захватом руки под-мышку;
- рычаг локтя внутрь через живот;
- рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху;
- рычаг локтя внутрь, прижимая руку к ключице;
- рычаг локтя внутрь ногой;
- удушение спереди двумя отворотами;
- удушение спереди предплечьем;
- удушение захватом головы и руки ногами.

1.3. Дополнительный материал.

Техника бросков:

- боковой переворот;
- обратный переворот с подсадом с захватом пояса;
- бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади;
- бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»);
- отхват в падении с захватом руки под плечо;
- подхват бедром в падении с захватом руки под плечо;
- подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо;
- бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху;
- бросок через голову с обратным захватом туловища сверху.

1.4. Техника сковывающих действий:

- рычаг локтя захватом головы и руки ногами;
- обратный рычаг локтя внутрь;
- рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов).

1.5. Техника комбинаций:

- передняя подножка – бросок захватом за подколенный сгиб;
- передняя подсечка – задняя подножка;

		<ul style="list-style-type: none"> - бросок через спину – подсечка изнутри; - подхват изнутри – зацеп изнутри голенью; - подсечка изнутри – бросок через спину; - зацеп изнутри голенью – подхват изнутри; - бросок захватом за подколенный сгиб – бросок через спину; - задняя подножка – бросок через спину. <p>1.6. Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса 3 КЮ на основе дополнительной техники.</p> <p>1.7. Самостоятельная разработка комбинаций по технике 2 КЮ.</p> <p>1.8. Самооборона, защита от ударов локтем, коленом, головой. Защита от ударов палкой (другими предметами).</p>
2.	Тактическая подготовка	<p>1. Тактика проведение технико-тактических действий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Однонаправленные комбинации: зацеп голенью изнутри – отхват, передняя подсечка под выставленную ногу – бросок через спину захватом руки под плечо, передняя подножка – подхват изнутри, подхват под две ноги – подхват изнутри, задняя подножка – зацеп голенью снаружи, подхват изнутри – передняя подсечка под выставленную ногу. - Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков. - Разнонаправленные комбинации: зацеп голенью изнутри – боковая подсечка под выставленную ногу, передняя подсечка под отставленную ногу – зацеп голенью снаружи, подхват изнутри – зацеп голенью, бросок через спину захватом руки под плечо – задняя подножка. Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков. <p>2. Тактика ведения поединка:</p> <p>Сбор информации о дзюдоистах, оценка ситуации, построение модели поединка с конкретным противником, подавление действий противника своими действиями.</p> <p>3. Тактика участия в соревнованиях: цель, разработка плана действий, условия проведения соревнований.</p>
3.	Общездоровья физическая подготовка	<p>Общеразвивающие упражнения; акробатические упражнения; подвижные игры.</p> <p>Развитие силовых, скоростных качеств, выносливости, координации, гибкости посредством гимнастических упражнений (подтягивание, сгибание рук в упоре лежа, лазанье по канату, боковой переворот, гимнастический мост), легкой атлетике (прыжковые упражнения, бег на короткие и длинные дистанции, метания), плавания, подвижных игр, эстафет, подвижных и спортивных игр, спортивной борьбы (приседания с партнером, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер в упоре на кистях и коленях, броски партнера на скорость, длительная борьба в стойке и в партере до 15 м.), занятий в тренажерном зале.</p>
4.	Специальная физическая	<ul style="list-style-type: none"> - Скоростно-силовые упражнения: поединки со сменой партнеров (2 поединка по 3 м, затем отдых 1 м, затем снова 2 поединка по 3 м; броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между

	подготовка	<p>сериями 30 с.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Скоростно-силовая подготовка: выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 си повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 м и еще от 3 до 6 повторений; поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью до 2 м, затем отдых 3-5 м и таких от 3 до 6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 м. - «Борцовская» выносливость: поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, активным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 м. - Координация: в поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушающими, комбинациями, повторными атаками. - Гибкость: забегания на мосту, подъем разгибом, перевороты на мосту с максимальной амплитудой.
5.	Психологическая подготовка	Воспитание решительности, настойчивости, выдержки, смелости.
6.	Нравственная подготовка	Соблюдение норм и требований морали, этика поведения и общения (речь, жесты) в обществе, формирование в общей беседе посильные задачи перед дзюдоистами и коллективом в целом. Дружеские отношения при проведении соревнований, досуга и т.д., положительные личные качества в общении с младшими обучающимися. Доброжелательность, честность, точность, трудолюбие, гуманизм, ответственность.
7.	Теоретическая подготовка	Анализ соревнований; развитие дзюдо в России; гигиенические знания (весовой режим, сгонка веса, питание, закаливание, самоконтроль); терминология дзюдо (термины на русском и японском языке); планирование подготовки (периоды: подготовительный, соревновательный, переходный); психологическая подготовка: волевые качества (смелость, решительность, находчивость, выдержка, настойчивость; нравственная подготовка (трудолюбие, дисциплинированность, инициативность, честность, доброжелательность).
8.	Инструкторская и судейская практика	<p>Организация и руководство группой, подача команд. Организация и выполнение строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением.</p> <p>Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, помощника секретаря. Участие в показательных выступлениях. Реанимация при удушении.</p>
9.	Контрольные и календарные соревнования	Принять участие в 6-7 соревнованиях в течении года. По рекомендации тренера количество соревнований можно увеличить. Участие в «Днях борьбы».
10.	Восстановительные мероприятия	<p>Педагогические: прогулки, плавание, подвижные игры. Физиотерапевтические: душ, баня, самомассаж.</p> <p>Медико-биологические: рациональное питание, питьевой режим, витаминизация.</p>

№ п/п	Виды подготовки	<p style="text-align: center;">3.3. Учебный материал Для групп спортивного совершенствования I-II г/о (увеличение количества повторений, темпа выполнения упражнений, увеличение величины отягощения, дополнительный материал по технике, самостоятельное составление комбинаций)</p>
11.	Техническая подготовка	<p>Совершенствование техники 4,3,2 КЮ. Изучение техники 1 КЮ.</p> <p>1 КЮ – коричневый пояс</p> <p>1.1. Техника бросков:</p> <ul style="list-style-type: none"> - передняя подножка на пятке (седом); - подножка через туловище вращением; - бросок через грудь вращением (седом); - подсад опрокидыванием от броска через бедро; - бросок через грудь прогибом; - бросок выведением из равновесия назад; - боковая подсечка с падением. <p>1.2. Техника сковывающих действий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рычаг локтя через предплечье в стойке; - рычаг локтя внутрь, прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке; - удушение одноименными отворотами петель вращением из стойки. <p>Запрещенная техника.</p> <p>1.3. Техника бросков:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подъем из партера подсадом; - бросок двойным подбивом («ножницы»); - бросок обвивом голени. <p>1.4. Техника сковывающих действий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - узел бедра и колена; - ущемление «ахиллова» сухожилия; - удушение сдавливанием туловища ногами. <p>1.5. Техника контприемов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подсад опрокидыванием против подхвата; - передняя подножка против подхвата изнутри; - боковой переворот против броска через спину; - бросок захватом за подколенный сгиб против передней подсечки; - подхват изнутри против бокового переворота;

		<ul style="list-style-type: none"> - подхват изнутри против зацепа снаружи голенью; - задняя подсечка против подсечки изнутри; - бросок через грудь прогибом против броска через спину; - боковой переворот против подхвата изнутри.
12.	Тактическая подготовка	<p>1.Технико-тактические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - однонаправленные комбинации: бросок захватом руки под плечо – подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо, зацеп голенью снаружи – бросок через бедро, передняя подсечка под отставленную ногу – бросок через спину с захватом руки на плечо, боковая подсечка в темп шагов – бросок через плечи; - разнонаправленные комбинации: боковая подсечка в темп шагов – зацеп голенью снаружи, боковая подсечка в темп шагов – бросок через голову. <p>2.Тактика ведения поединка: эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала до конца поединка. Модель поединка. Пауза, как время «отведенное» для анализа ситуации и корректировки тактического замысла. Тактика ведения поединка на краю татами.</p> <p>3. Тактика участия в соревнованиях: цель, средства для достижения цели, реализация действия и его коррекция. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований («День борьбы»).</p>
13.	Общефизическая подготовка	Комплексное воздействие: общеразвивающие, акробатические и гимнастические упражнения (увеличение количества повторений, темпа выполнения), усложнение исходных положений, увеличение величины отягощения. ОРУ на развитие силы, скорости, выносливости, координации, гибкости. Круговая тренировка.
14.	Специальная физическая подготовка	Специально-подготовительные упр., набрасывания партнера, совершенствование технических действий в стойке в партере, совершенствование комбинаций, ответных бросков, борьба за захват, совершенствование защитных действий, выполнение бросков на скорость. Выполнение встречных атак контратакующих действий. Поединки: контрольно-тренировочные схватки с судейством схватки с заданием.
15.	Психологическая подготовка	Волевая подготовка: боевая готовность к соревнованиям. Установки к соревнованиям: «на победу», «повышение собственного результата», «на отбор к другому старту». Преодоление трудностей сгонки веса. Стремление к победе, целеустремленность, настойчивость.
16.	Нравственная подготовка	Основы кодекса спортивной этики: честная игра, личный пример, этические нормы в спорте.
17.	Теоретическая подготовка	Основы тренировки дзюдоиста; организация и содержание занятий; планирование и подготовки, контроль и учет подготовки; развитие и состояние дзюдо; технико-тактическая подготовка; отбор в сборные команды, анализ участия в соревнованиях.
18.	Инструкторская и	Проведение разминки, заключительной части тренировки, проведение специально-подготовительных упр.,

	судейская практика	<p>проведение и анализ частей тренировки. Подготовка и участие в показательных выступлениях.</p> <p>Судейство соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, секретаря, заместителя главного судьи.</p> <p>Проведение разминки, заключительной части занятия, проведение специально-подготовительных упражнений, проведение и анализ частей тренировки. Подготовка и участие в показательных выступлениях.</p>
19.	Контрольные и календарные соревнования	<p>Принять участие в 7-8 соревнованиях. По рекомендации тренера можно увеличить количество соревнований.</p> <p>Участие в «Днях борьбы»</p>
20.	Восстановительные мероприятия	<p>Медико-биологические средства восстановления: фармакологические препараты.</p> <p>Педагогические: прогулка, восстановительный бег, ролевые игры.</p> <p>Физиотерапевтические: душ, сауна, массаж.</p>

4. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Одной из задач СДЮШОР по дзюдо является подготовка учащихся к роли помощников тренеров-преподавателей в роли инструктора-спортсмена и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Инструкторские и судейские навыки начинают развивать с учебно-тренировочного этапа подготовки.

Навыки организации и проведения соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Группа	Год обучения	Минимум знаний и умений учащихся
Тренировочная	1	Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов. Выполнение обязанностей тренера на занятиях.
	2	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими учащимися и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе. <i>Судейство:</i> изучение основных правил. судейство районных соревнований в роли секундометриста, бокового судьи.
	3	Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. <i>Судейств:</i> судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра, контроль формы спортсменов перед поединком..
	4	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими учащимися. <i>Судейство:</i> знать основные правила судейства соревнований. Непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря. Проведение процедуры взвешивания спортсменов.
	5	Привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки. <i>Судейство:</i> знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству районных соревнований.
Спортивного совершенствования	1-2	Регулярное привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Умение самостоятельно проводить разминку; составлять комплексы упражнений тренировочных занятий, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок. <i>Судейство:</i> знать правила соревнований; проведение занятий и соревнований в младших возрастных группах, судейство районных и городских соревнований.
	3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

Инструкторская и судейская практика не должна носить случайный характер, а должна специально планироваться тренером.

5. МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ И РЕГУЛИРОВАНИЕ ВЕСА ТЕЛА

Педагогический контроль применяется для установления взаимосвязи между тренировочными и соревновательными нагрузками и результатами, достигнутыми в соревнованиях. Педагогический контроль достигается показателями:

- функциональное состояние и подготовленность спортсмена в стандартных условиях;
- тренировочные и соревновательные воздействия;
- состояние условий соревнований.

С помощью группы тестов:

1. Тесты в покое – показатели физического развития (длина и масса тела, обхват рук, ног, туловища), функциональное состояние сердца, мышц, нервной и сосудистой системы, психологические тесты.

2. Стандартные тесты – контрольные нормативы по ОФП выполняют все без предельной нагрузки. Если задается механическая величина нагрузки, то измеряются медико-биологические показатели, если нагрузка теста задается по величине сдвигов медико-биологических показателей, то измеряются физические величины (время, расстояние).

3. При максимальном двигательном результате измеряют показатели силы, ЧСС, МПК, анаэробный порог.

Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями: количество соревнований за год подготовки и динамика результатов, измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности.

Задачи врачебного контроля:

- определение состояния здоровья и уровня функционального состояния юных спортсменов для занятий;
- систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий и определение индивидуальных нагрузок. Контроль осуществляет специалист физкультурного диспансера. Врач и тренер анализируют тренировочные нагрузки и определяют дозировку.

Спортсмены регулируют вес тела в предсоревновательном периоде. Сгонка веса – индивидуальный процесс, поэтому спортсмен должен находиться под наблюдением тренера и врача. Факторы, регулирующие массу тела – повышение двигательной активности и рациональный режим питания.

Способы сгона веса:

- выполнение физических упражнений;
- сокращение количества и снижение калорийности потребляемой пищи;
- сокращение количества употребляемых жидкости и соли;
- парная баня (сауна).

6. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Контроль определяет эффективность тренировочной работы с дзюдоистами на всех этапах подготовки:

1. усвоение изученного материала;
2. результаты выступления на соревнованиях;
3. выполнение контрольных упражнений по ОФП и СФП.

Контроль подготовленности дзюдоистов в тренировочных группах необходимо вести с учетом пола, биологического возраста, неодинакового развития детей с разным весом тела.

На основании сдачи переводных контрольных испытаний обучающиеся переводятся на следующий этап подготовки (Приложение 1, 2, 3).

Обучающимся тренировочных групп в зачет идут результаты четырех тестов по ОФП и трех по СФП, для перевода на следующий год обучения необходимо набрать не менее 21 балла.

Перевод обучающихся в тренировочных группах на следующий год обучения осуществляется по одному из параметров:

- при условии выполнения классификационных разрядных требований спортивных норм соответствующих этапу подготовки;
- выполнение требований контрольного тестирования по ОФП и СФП соответствующих этапу обучения;
- прохождение аттестации по присвоению квалификационных степеней КЮ (ученическая степень).

Выполнение разрядных нормативов

Этап	Тренировочный этап				
	1	2	3	4	5
Год обучения	12	12-13	13-14	14-15	15-16
Количество лет	12	12-13	13-14	14-15	15-16
Разряд Звание	2, 3 юн.	2, 3 юн. 1 юн.	1 юн.	1, 2, 3 разряд	1-2 разряд КМС

Этап	Этап совершенствования спортивного мастерства		
	1	2	3
Год обучения	1	2	3
Разряд Звание	1 разряд КМС	КМС	КМС МС

ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ДЗЮДОИСТОВ ТЭ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Упражнения	12 лет		
	До 50 кг.	До 66 кг.	Св. 66 кг.
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	8	7	6
Сгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	52	50	30
Сгибание туловища лёжа на спине за 20 сек. (кол-во раз)	14	12	8
10 кувырков вперёд (сек.)	18	19	20
Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (сек.)	18	19	20
Перевороты на мосту 10 раз (сек.)	32	34	36
10 бросков манекена (партнёра) через бедро (сек.)	26	28	30

ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ДЗЮДОИСТОВ ТЭ 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Упражнения	12-13 лет		
	до 50 кг	до 66 кг.	св. 66 кг.
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	12	10	8
Сгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	60	56	40
Сгибание туловища лёжа на спине за 20 сек. (кол-во раз)	21	20	16
10 кувырков вперёд (сек.)	18	19	20
Приседания с партнёром на плечах (кол-во раз)	8	10	6
Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (сек.)	18	19	20
Перевороты на мосту 10 раз (сек.)	32	34	36
10 бросков манекена(партнёра) через бедро (на время)	Индивидуальные нормативы		
Толчок штанги двумя руками	Свой вес +5 кг отлично Свой вес - хорошо Свой вес- -5 кг удовлетворительно		

ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ДЗЮДОИСТОВ ТЭ 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Упражнения	13-14 лет		
	до 52 кг	до 74 кг	св. 74 кг
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	18	16	12
Сгибание рук в упоре лёжа за 20 сек. (кол-во раз)	26	24	22
Приседания с партнёром на плечах (кол-во раз) (вес партнёра одинаковый с дзюдоистом)	14	16	12
Сгибание туловища лёжа на спине за 20 сек. (кол-во раз)	14	12	8
10 бросков манекена (партнёра) через бедро (сек.)	Индивидуальные нормативы		
Толчок штанги двумя руками	Свой вес +5 кг отлично Свой вес - хорошо Свой вес- -5 кг удовлетворительно		

ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ДЗЮДОИСТОВ ТЭ 4-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Упражнения	Возраст занимающихся					
	14 лет			15 лет		
	до 52кг	до 74 кг	до 74 кг	до 52кг	до 74 кг	до 74 кг
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	18	16	12	20	22	16
Сгибание рук в упоре лёжа за 20 сек. (кол-во раз)	26	24	22	28	30	26
Приседания с партнёром на плечах (кол-во раз) (вес партнёра одинаковый с дзюдоистом)	14	16	10	16	18	12
10 бросков манекена (партнёра) через бедро (сек.)	Индивидуальные нормативы					
Толчок штанги двумя руками	Свой вес +5 кг отлично Свой вес - хорошо Свой вес- -5 кг удовлетворительно					

ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ДЗЮДОИСТОВ ТЭ 5-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Упражнения	Возраст занимающихся					
	15 лет			16 лет		
	до 52кг	до 74 кг	до 74 кг	до52кг	до 74 кг	до 74 кг
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	18	16	12	20	22	16
Сгибание рук в упоре лёжа за 20 сек. (кол-во раз)	26	24	22	28	30	26
Приседания с партнёром на плечах (кол-во раз) (вес партнёра одинаковый с дзюдоистом)	14	16	10	16	18	12
10 бросков манекена (партнёра) через бедро (сек.)	Индивидуальные нормативы					
Толчок штанги двумя руками	Свой вес +5 кг. отлично Свой вес - хорошо Свой вес- -5 кг. удовлетворительно					

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для обучающихся в тренировочных группах 1, 2 года обучения (ТЭ-1, ТЭ-2).
4 КЮ. Оранжевый пояс.

НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

Ко-сото-гари	Задняя подсечка
Ко-учи-гари	Подсечка изнутри
Коши-гурума	Бросок через бедро с захватом шеи
Цурикоми-гоши	Бросок через бедро с захватом отворота
Окури-аши-барай	Боковая подсечка в темп шагов
Тай-отоши	Передняя подножка
Харай-гоши	Подхват бедром (под две ноги)
Учи-мата	Подхват изнутри (под одну ногу)
Цубамэ-гаэши	Контрприем от боковой подсечки
Ко-учи-гаэши	Контрприем от подсечки изнутри
Харай-гоши-гаэши	Контрприем от подхвата бедром
Учи-мата-гаэши	Контрприем от подхвата изнутри
Содэ-цурикоми-гоши	Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)
Ко-учи-гакэ	Одноименный зацеп изнутри голенью
Учи-мата-сукаши	Контрприем от подхвата изнутри скручиванием

КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Кузурэ-кэса-гатамэ	Удержание сбоку с захватом из-под руки
Макура-кэса-гатамэ	Удержание сбоку с захватом своей ноги
Уширо-кэса-гатамэ	Обратное удержание сбоку
Кузурэ-эко-шихо-гатамэ	Удержание поперек с захватом руки
Кузурэ-ками-шихо-гатамэ	Удержание со стороны головы с захватом руки
Кузурэ-татэ-шихо-гатамэ	Удержание верхом с захватом руки

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для обучающихся в
тренировочных группах 3 года обучения (ТЭ-3).

3 КЮ. Зелёный пояс.

НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

Ко-сото-гакэ	Зацеп снаружи голенью
Цури-гоши	Бросок через бедро с захватом пояса
Еко-отоши	Боковая подножка на пятке (седом)
Аши-гурума	Бросок через ногу в скручиванием под отставленную ногу
Ханэ-гоши	Подсад бедром и голенью изнутри
Харай-цурикоми-аши	Передняя подсечка под отставленную ногу
Томоэ-нагэ	Бросок через голову с упором стопой в живот
Ката-гурума	Бросок через плечи «мельница»
Яма-араши	Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота
Ханэ-гоши-гаэши	Контр прием от подсада бедром и голенью изнутри
Моротэ-гари	Бросок захватом двух ног
Кучики-даоши	Бросок захватом ноги за подколенный сгиб
Кибису-гаэши	Бросок захватом ноги за пятку
Сэои-отоши	Бросок через спину (плечо) с колена (колен)

КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Ката-джуджи-джимэ	Удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)
Гяку-джуджи-джимэ	Удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх)
Нами-джуджи-джимэ	Удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз)
Окури-эри-джимэ	Удушение сзади двумя отворотами
Ката-ха-джимэ	Удушение сзади отворотом, выключая руку
Хадака-джимэ	Удушение сзади плечом и предплечьем
Удэ-гарами	Узел локтя
Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ	Рычаг локтя захватом руки между ног
Ретэ-джимэ	Удушение спереди кистями
Содэ-гурума-джимэ	Удушение спереди отворотом и предплечьем вращением
Кэса-удэ-хишиги-гатамэ	Рычаг локтя от удержания сбоку
Кэса-удэ-гарами	Узел локтя от удержания сбоку

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для обучающихся в тренировочных группах 4 года обучения (ТЭ-4). 2 КЮ. Синий пояс.

НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

Суми-гаэши	Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
Тани-отоши	Задняя подножка на пятке (седом)
Ханэ-макикоми	Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо
Сукуй-нагэ	Обратный переворот с подсадом бедром
Уцури-гоши	Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку
О-гурума	Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу
Сото-макикоми	Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо
Уки-отоши	Бросок выведением из равновесия вперед
Тэ-гурума	Боковой переворот
Оби-отоши	Обратный переворот с подсадом с захватом пояса
Даки-вакарэ	Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади
Учи-макикоми	Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)
О-сото-макикоми	Отхват в падении с захватом руки под плечо
Харай-макикоми	Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо
Учи-мата-макикоми	Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо
Хиккоми-гаэши	Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху
Тавара-гаэши	Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху

КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Удэ-хишиги-ваки-гатамэ	Рычаг локтя внутрь захватом руки под-мышку
Удэ-хишиги-хара-гатамэ	Рычаг локтя внутрь через живот
Удэ-хишиги-хидза-гатамэ	Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху
Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	Рычаг локтя внутрь прижимая руку к ключице
Удэ-хишиги-аши-гатамэ	Рычаг локтя внутрь ногой
Цуккоми-джимэ	Удушение спереди двумя отворотами
Кататэ-джимэ	Удушение спереди предплечьем
Санкаку-джимэ	Удушение захватом головы и руки ногами
Удэ-хишиги-санкаку-гатамэ	Рычаг локтя захватом головы и руки ногами
Уширо-ваки-гатамэ	Обратный рычаг локтя внутрь
Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ (кумиката)	Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для обучающихся в
тренировочных группах 5 года обучения (ТЭ-5).

1 КЮ. Коричневый пояс.

НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

О-сото-гурума	Отхват под две ноги
Уки-вадза	Передняя подножка на пятке (седом)
Еко-вакарэ	Подножка через туловище вращением
Еко-гурума	Бросок через грудь вращением (седом)
Уширо-гоши	Подсад опрокидыванием от броска через бедро
Ура-нагэ	Бросок через грудь прогибом
Суми-отоши	Бросок выведением из равновесия назад
Еко-гакэ	Боковая подсечка с падением
Даки-агэ	Подъем из партера подсадом (запрещенный прием)
Кани-басами	Бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием)
Кавадзу-гакэ	Бросок обвивом голени (запрещенный прием)

КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ.

Удэ-хишиги-тэ-гатамэ	Рычаг локтя через предплечье в стойке
Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	Рычаг локтя внутрь прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке
Томозэ-джимэ	Удушение одноименными отворотами петель вращением из стойки
Аши-гарами	Узел бедра и колена (запрещенный прием)
Аши-хишиги	Ущемление ахиллова сухожилия (запрещенный прием)
До-джимэ	Удушение сдавливанием туловища ногами (запрещенный прием)

ЛИТЕРАТУРА

1. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования / Авт.-сост. И.Д. Свищев и др. – М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.
2. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России / Под ред. С.В. Ерёгина, И.Д. Свищева. – М.: Советский спорт, 2005. – 268 с.
3. Дзюдо: программа / А. О. Акопян, В. В. Кашавцев, Т. П. Клименко. – М.: Советский спорт, 2008. – (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва).
4. Дзюдо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Акопян А.О. и др. – М.: Советский спорт, 2009. – 96 с. Допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту в 2009 г.
5. Дзюдо: Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. / Национальный союз дзюдо. – М.: Советский спорт, 2009. – 212 с.
6. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. – М.: Советский спорт, 2005. – С. 133.
7. Шестаков В.Б., С.В. Ерегина. Теория и методика детско-юношеского дзюдо: учебно-методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 218 с.
8. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014 № ВМ-04-10-2554.
9. Федеральный стандарт спортивной подготовки по дзюдо (утв. приказом Министерства спорта РФ от 19 сентября 2012 г. № 231.

В настоящем документе
пронумеровано, пронумеровано:
38 (тридцать восемь) л.

Должность: зам. директора по УВР

И.М. Данилова

И.М. Данилова

« 04 » 10 2016 год

