

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА МАСЛЯНИНСКОГО РАЙОНА
НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ**

Рассмотрена на заседании

Педагогического совета

От « 2 » 09 2025 г

Протокол № 1

Утверждаю:



Директор МБОУ ДО СШ

Птицын Е.А.

09 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО БОРЬБЕ
ДЗЮДО ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Год обучения 2025-2026

Авторы:

Новоселов М.В. – тренер-преподаватель отделения дзюдо

Левин Ю.В. – тренер-преподаватель отделения дзюдо

Черепанов В.С. – инструктор-методист МБОУ ДО СШ

р.п.Маслянино -2025г.

Содержание

1. Общие Положения	4
2. Пояснительная Записка	6
2.1. Краткая характеристика вида спорта «дзюдо»	6
2.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «дзюдо»	7
2.3. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации программы	8
3. Содержание программы	9
4. Содержание учебного плана	11
5. Контрольные упражнения и соревнования	11
6. Врачебный контроль	17
7. Воспитательная работа	19
8. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки	20
9. Условия реализации программы	23
10. Список литературы	30

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Рабочая программа по дзюдо разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ,

- Нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ,

- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Федерального закона Российской Федерации от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ (далее – Федеральный закон № 127),

- Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)»

- Устава МБУДО СШ.

Актуальность программы обусловлена необходимостью привлечения детей к систематическим занятиям в физкультурно-оздоровительных группах, направленных на повышение физического развития, физической подготовленности и координационных способностей на основе игровых и соревновательных методов. Программа по дзюдо способствует разностороннему раскрытию индивидуальных способностей обучающихся, развитию у детей интереса к борьбе дзюдо, умению заниматься как в парах, так и самостоятельно. Занятия борьбой совершенствуют физические качества такие как: быстрота, ловкость, гибкость, так и нравственные в условиях традиций борьбы дзюдо - это даёт большой воспитательный эффект.

Новизна программы

Программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий каким-либо видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям спортом, в частности, дзюдо, получить социальную практику общения в детском коллективе. Отличительной особенностью данной Программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед и практических занятий по дзюдо. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в физкультурно-оздоровительных формах занятий на спортивно-оздоровительном этапе. Она основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения. Многообразие физических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

Уровень программы - базовый

Форма обучения – очная

Адресат программы - программа предназначена для обучающихся в возрасте 7-11 лет. В группу принимаются все желающие, достигшие указанного возраста. Основание для зачисления: отсутствие медицинских противопоказаний для занятий по виду спорта.

Программа направлена на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей в физическом и духовно-нравственном совершенствовании детей и не сопровождается повышением уровня общего образования.

Она представляет собой комплекс характеристик работы спортивной секции дзюдо: описание организационно-педагогических условий, учебный план, календарный учебный график и т.д. Занятия в спортивной секции проводятся по группам.

Группы формируются в начале учебного года в основном по возрастному принципу. Участие в соревнованиях осуществляется индивидуально, по мере подготовки спортсменов и всем составом, когда это требуется. 52 недель занятий в условиях спортивной школы (из них 2-3 недели – соревновательные). Режим занятий – трижды в неделю. Продолжительность занятий 45 минут, количество часов в неделю – 6ч.

Реализуется программа в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Учебная программа предназначена для обучения детей в возрасте 7 - 11 лет: начальная подготовка (3 года).

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

2.1. Краткая характеристика вида спорта «дзюдо»

Дзюдо – дословно «Мягкий путь»; в России также часто используется название «Гибкий путь») – японское боевое искусство, философия и спортивное единоборств без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзю- дзюцу японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано, который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний.

Датой рождения дзюдо считается день основания Кано первой школы дзюдо в 1882 году.

Основой дзюдо являются броски, болевые приёмы, удержания и удушения в партере. Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката, где целью выполнения приема над партнером является лишь точность движений.

Обладая значительной философской составляющей, дзюдо базируется на трёх главных принципах: взаимная помощь и понимание для достижения большего прогресса, наилучшее использование тела и духа, и поддаться чтобы победить.

Перед занимающимися дзюдо традиционно ставятся цели физического воспитания, подготовки к единоборству и совершенствования сознания, что требует дисциплины, настойчивости, самоконтроля, соблюдения этикета, понимания соотношения между успехом и необходимыми для его достижения усилиями. Занятия проводятся согласно расписанию. Все допущенные к занятиям должны иметь специальную форму. Вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера. Занятия по дзюдо должны проходить только под руководством тренера или инструктора. При разучивании приемов на татами может находиться не более шести пар.

Спортивные дисциплины вида спорта «дзюдо» определяются МБОУ ДО СШ Новосибирской области, реализующей (разрабатывающей) дополнительную общеобразовательную программу физкультурно – спортивной направленности по борьбе «дзюдо» (далее – МБОУ ДО СШ), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Таблица №1

Спортивные дисциплины вида спорта «дзюдо»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины
------------------------------------	---------------------------------

весовая категория 24 кг	035	022	1	8	1	1	Д
весовая категория 26 кг	035	023	1	8	1	1	Ю
весовая категория 28 кг	035	024	1	8	1	1	Д
весовая категория 30 кг	035	025	1	8	1	1	Ю
весовая категория 32 кг	035	026	1	8	1	1	Д
весовая категория 34 кг	035	027	1	8	1	1	Ю
весовая категория 36 кг	035	028	1	8	1	1	Д
весовая категория 38 кг	035	029	1	8	1	1	Ю
весовая категория 40 кг	035	001	1	8	1	1	Д
весовая категория 42 кг	035	030	1	8	1	1	Ю
весовая категория 44 кг	035	002	1	8	1	1	Д
весовая категория 46 кг	035	003	1	8	1	1	Ю
весовая категория 48 кг	035	004	1	6	1	1	Б
весовая категория 50 кг	035	005	1	8	1	1	Ю
весовая категория 52 кг	035	006	1	6	1	1	Б
весовая категория 52+ кг	035	031	1	8	1	1	Д
весовая категория 55 кг	035	007	1	8	1	1	Ю
весовая категория 55+ кг	035	032	1	8	1	1	Ю
весовая категория 57 кг	035	008	1	6	1	1	Б
весовая категория 60 кг	035	009	1	6	1	1	А
весовая категория 63 кг	035	010	1	6	1	1	Б
весовая категория 63+ кг	035	033	1	8	1	1	Д
весовая категория 66 кг	035	011	1	6	1	1	А
весовая категория 70 кг	035	012	1	6	1	1	Б
весовая категория 70+ кг	035	034	1	8	1	1	Д
весовая категория 73 кг	035	013	1	6	1	1	А
весовая категория 73+ кг	035	035	1	8	1	1	Ю
весовая категория 78 кг	035	014	1	6	1	1	Б
весовая категория 78+ кг	035	015	1	6	1	1	Б
весовая категория 81 кг	035	016	1	6	1	1	А
весовая категория 90 кг	035	017	1	6	1	1	А
весовая категория 90+ кг	035	018	1	8	1	1	Ю
весовая категория 100 кг	035	019	1	6	1	1	А
весовая категория 100+ кг	035	020	1	6	1	1	А
ката	035	036	1	8	1	1	Я
командные соревнования	035	038	1	8	1	1	Я

2.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «дзюдо»

Ката – это форменные комплексы технических действий дзюдо, имеющие строгий порядок и правила выполнения. Качество демонстрации этих комплексов определяет уровень мастерства дзюдоистов.

Ката в дзюдо изучаются в парах, при этом один из партнёров (Тори) выполняет заданную последовательность приёмов на другом (Укэ).

Ката служат целям практического изучения основных принципов дзюдо, правильного выполнения приёмов, а также изучению философских

принципов, лежащих в основе дзюдо.

На сегодняшний день, существуют 8 утвержденных форм Ката, по первым 5 из которых, проводятся чемпионаты Мира и Европы:

1. НАГЭ-НО-КАТА (Ката бросков);
2. КАТАМЭ-НО-КАТА (Ката сковывающих приёмов);
3. КОДОКАН-ГОШИН-ДЗЮЦУ (Ката самозащиты);
4. ДЗЮ-НО-КАТА (Ката мягкости);
5. КИМЭ-НО-КАТА (Ката решающих приёмов);
6. КОСИКИ-НО-КАТА (Ката старинных приемов);
7. ИЦУЦУ-НО-КАТА (Ката пяти форм);
8. СЭЙРЁКУ-ДЗЭНЬЁ-КОКУМИН-ТАЙИКУ-НО-КАТА (Ката физической культуры).

При проведении соревнований по Ката каждому спортсмену-дзюдоисту, демонстрирующему вместе с партнером одну из форм Ката, судьи выставляют оценки за каждое действие, и по сумме оценок за все действия комплекса спортсмены занимают соответствующие места.

Помимо официально утверждённых Кодоканом, существует также ряд дополнительных Ката, не включённых в аттестационную программу.

2.3. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации программы

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивного направления «Борьба дзюдо» осуществляет формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни; развивает мотивацию к определенному виду деятельности, занятиям спортом, потребность в саморазвитии, самостоятельность, ответственность, активность.

Цель программы – формирование у обучающихся устойчивых потребностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основами дзюдо.

Задачи, которые необходимо выполнить, для достижения поставленной цели.

Личностные:

- развивать навыки регулирования психического состояния обучающихся;
- воспитывать у обучающихся нравственные качества: целеустремленность и волю, дисциплинированность.

Метапредметные:

- развивать мотивы и интересы к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- способствовать и приобщать к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- развивать основные физические качества обучающихся, посредством расширения функциональных возможностей организма;

Предметные:

- обучить основам приема техники и тактики дзюдо;
- акцентировать внимание на официальные жесты судьи;
- знакомить с упражнениями разминки перед занятием.

Планируемые результаты

Личностные:

- будут развиты навыки регулирования психического состояния обучающихся;
- будут развиты нравственные качества: целеустремленность и волю, дисциплинированность.

Метапредметные:

- будут уметь определять цель своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи, мотивы и интересы своей спортивной деятельности;
- будут уметь самостоятельно заниматься избранным видом спорта в свободное время;
- будут развиты физические качества обучающихся, посредством расширения функциональных возможностей организма;

Предметные:

- будут уметь применять основы техники и тактики дзюдо;
- будут знать жесты официальные жесты судьи;
- будут знать правила разминки перед занятием физкультурой и спортом;
- будут знать правила по технике безопасности во время занятий в спортивном зале.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план								
№	Название раздела, темы	Год обучения						Формы аттестации/ контроля
		1-й НП			2-й НП			
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
		о	часов	ка	о	часов	ка	

		час		часов	час		часов	
1	Спортивная борьба в РФ	1	1		1	1		зачет
2	Влияние занятий на строение и функции организма спортсмена	1	1		1	1		зачет
3	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	1	1		1	1		зачет
4	Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях борьбой	2	2		2	2		зачет
5	Врачебный контроль, самоконтроль	4		4	4		4	зачет
6	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1		1	1		зачет
7	Установка перед соревнованием, анализ проведенных соревнований			В соотв. с планом участия в соревн ов.			В соотв. с планом участия в соревн ов.	
8	Общая физическая подготовка	172		172	156		156	нормативы
9	Специальная физическая подготовка	12		12	15		15	нормативы
10	Изучение и совершенствование техники борьбы	96		96	112		112	Зачет
11	Изучение и совершенствование тактики борьбы	15		15	12		12	Зачет
12	Восстановительные мероприятия	3		3	3		3	Зачет

13	Переводные испытания, выполнение контрольных нормативов	4		4	4		4	Нормативы
14	Итого:	312	6	306	312	6	306	

4.Содержание учебного плана

Этап начальной подготовки (НП). На этапе начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься дзюдо и успешно прошедшие приемные испытания, имеющие письменное заявление от родителей или лиц, их заменяющих. На данном этапе осуществляется воспитательная работа и физкультурно-оздоровительная, направленная в основном на физическую подготовку и овладение основами техники дзюдо, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

5.Контрольные упражнения и соревнования

Нормативы общей и физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			2	1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	3
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи	см	не менее	
			+1	+2
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			3	2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи	см	не менее	
			+2	+3
2.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			3	2
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			5	4

3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	7
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			7	6
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	9
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
5.1	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			11	11,4
5.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			4	2
5.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			60	50
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
6.1	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,6	11,2
6.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			6	4
6.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			70	60
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
7.1	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,4	11
7.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			8	6
7.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			80	70
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
8.1	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,2	10,8
8.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			10	8
8.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			95	85

Учебно-тренировочный план и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	число учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
1	2	3	4	5	6
НП	<i>До 1 года</i>	7 лет	10	6	Выполнение нормативов ОФП
	<i>Свыше 1 года</i>	8 лет	10	6	Выполнение нормативов ОФП, СФП

Этап начальной подготовки

Цели: развитие общей физической подготовки и обучение базовым знаниям технически и тактики дзюдо

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- привитие интереса к занятиям дзюдо;
- укрепление здоровья;
- воспитание черт спортивного характера;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности;
- формирование должных норм общественного поведения

Теоретическая подготовка

1. *Вводное занятие.* История развития дзюдо. История дзюдо в России. Международное дзюдо (олимпийские игры, чемпионаты мира, Европы). Чемпионат России. Гигиенические требования к занятиям дзюдо. Порядок и содержание работы секции.

2. *Правила поведения и техники безопасности на занятиях.* Спортивный инвентарь, татами, одежда. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии.

3. *Гигиена, режим дня, самоконтроль спортсмена и врачебный контроль.*

Гигиенические требования к одежде дзюдоиста. Личная гигиена спортсмена. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечнососудистую системы организма спортсмена. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Объективные и субъективные критерии

самоконтроля, подсчет пульса. Значение медицинского осмотра. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома.

4. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечнососудистые и дыхательные системы человека.

5. *Влияние физических упражнений на организм человека.* Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.

6. *Правила борьбы дзюдо.* Права и обязанности дзюдоистов. Судейская терминология

Практическая подготовка

1. *Общая физическая подготовка.* Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде.

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсменов. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

2. *Специальная физическая подготовка.* В последние годы все больше бытует такая точка зрения, что уже на этапе начальной подготовки, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение, именно для борьбы дзюдо.

Передвижение, захваты кроссовая подготовка, страховка, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц.

3. Основы техники и тактики. Понятие о технике игры. Характеристика приемов. Понятие о тактике борьбы. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите. Классификация техники и тактики борьбы. Единство техники и тактики борьбы.

4. Контрольные упражнения и соревнования. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 1-3 соревнованиях по ОФП в годичном цикле

Примерный тематический план на год учебно-тренировочных занятий для групп НП.

№	Тема	Год обучения	
		1-й НП	2-й НП
Теоретическая подготовка			
1.	Вводное занятие. Краткие исторические сведения об истории дзюдо. Правила борьбы дзюдо. Ход чемпионатов.	4	4
2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Спортивный инвентарь, татами, одежда дзюдога.	2	2
Итого		6	6
Практическая подготовка			
1.	Общая физическая подготовка	172	156
2.	Специальная физическая подготовка	12	15
3.	Техническая подготовка	96	112
4.	тактическая подготовка	15	12
5.	Контрольно - переводные нормативы	4	4
6.	Медицинское обследование	4	4
7.	Восстановительные мероприятия	3	3
Итого		312	312

Календарный учебный график
52 рабочих недели (6 часов в неделю)
Группа начальной подготовки 1 года обучения

Виды подготовки	Кол. (ч)	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Теоретическая практика	6	1	1	1	1	1	1						
Общая физическая подготовка	172	14	14	14	14	15	14	14	15	15	15	14	14
Спец. физическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Техническая подготовка	96	9	6	5	9	8	7	10	7	5	11	10	9
Тактическая подготовка	15	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1
Контрольные испытания	4		2							2			
Медицинское обследование	4			2					2				
Восстановительные мероприятия	3				1			1					1
ВСЕГО	312	26	26	24	28	26	24	28	26	24	28	26	26

Календарный учебный график
52 рабочих недели (6 часов в неделю)
Группа начальной подготовки 2 года обучения

[illegible]

Контрольные испытания	4		2							2			
Медицинское обследование	4			2					2				
Восстановительные мероприятия	3				1			1					1
ВСЕГО	312	26	26	24	28	26	24	28	26	24	28	26	26

Подготовка обучающихся ведется 52 недели учебно-тренировочных занятий

- форма обучения – очная,
- начало учебного года – 1 сентября,
- окончание учебного года - 31 августа.

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Амортизаторы резиновые	штук	20
2.	Брусья	штук	3
3.	Весы электронные медицинские (до 150 кг)	штук	2
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5.	Канат для кроссфита	штук	2
6.	Канат для лазания	штук	3
7.	Лестница координационная	штук	4
8.	Измерительное устройство для контроля формы дзюдо «СОКУТЭЙКИ»	штук	1
9.	Листы татами для дзюдо	штук	60
10.	Манекены тренировочные (разных весов)	штук	6
11.	Мат гимнастический для отработки бросков	штук	8
12.	Полусфера балансировочная	штук	8
13.	Тренажер для гиперэкстензии	штук	2
14.	Скамья для пресса	штук	1
15.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	3
16.	Турник (перекладина для подтягивания)	штук	3

6. Врачебный контроль

Врачебно-педагогические наблюдения предусматривают исследования, проводимые спортивным врачом совместно с тренером непосредственно на тренировках и соревнованиях. Они направлены на оценку воздействия применяемых физических нагрузок на организм юных спортсменов и способствуют индивидуализации занятия и улучшению его планирования.

Врачебно-педагогический контроль включает следующие задачи:

1. Изучение условий организации, и проведения учебно-тренировочных занятий.

2. Оценку воздействия тренировочных занятий на организм юных спортсменов.

3. Изучение адекватности применяемой системы тренировки возможностям организма юного спортсмена в целях совершенствования планирования и индивидуализации учебно-тренировочного процесса.

4. Определение функционального состояния организма спортсмена для комплексной оценки специальной тренированности.

Решение указанных задач врачебно-педагогического контроля в юношеском спорте в связи с использованием больших по объему и интенсивности мышечных нагрузок в период роста и развития организма имеет важное значение. Известно, что определить начало переутомления довольно трудно, так как такое состояние не всегда сразу сказывается на самочувствии и работоспособности спортсмена. В результате тренер не всегда может вовремя скорректировать план тренировки, отчего его дальнейшие занятия не только не приносят тренировочного эффекта, но и могут стать причиной патологических состояний и даже заболеваний. Вот почему тренер должен четко представлять принципы врачебно-педагогического наблюдения, чтобы проводить совместную работу с врачом. Тренерская практика показывает, что в целом ряде случаев материалы, полученные в результате таких наблюдений, могут быть использованы тренером для самостоятельных педагогических оценок тренировочного цикла или отдельного его занятия. Данные наблюдений тренера существенно дополняют врачебно-педагогические наблюдения, расширяют представления о направленности и соответствии используемых средств обучения и тренировки поставленным задачам.

Для того чтобы тренировка приносила оздоровительный эффект, необходимо проводить ее в условиях, соответствующих санитарно-гигиеническим нормам. Теснота в зале, запыленность и недостаточная освещенность, игнорирование температурного режима, несоответствие одежды занимающихся характеру занятия и т.п. могут отрицательно сказаться на здоровье юного спортсмена, явиться причиной спортивной травмы.

Основную работу по проведению этого раздела врачебно-педагогического наблюдения берет на себя врач. Однако тренеру не следует быть пассивным, занимать выжидательную позицию. Хорошо ориентируясь в санитарно-гигиенических нормах, он каждое занятие должен строить так,

чтобы максимально использовать факторы внешней среды для укрепления здоровья юного спортсмена.

7. Воспитательная работа

При воспитании необходимо подбирать формы, средства и методы воспитательной работы с учетом возраста дзюдоистов.

Основные слагаемые успешной воспитательной работы - высокое качество учебно-тренировочного процесса, профессионального мастерства тренера, его моральные качества, умение эффективно использовать возможности коллектива, силу положительного примера, а также систематическое использование средств идеологического воздействия - печать, радио, телевидение, разные формы самообразования.

Самой распространенной и действенной формой в работе с юными спортсменами являются беседы на этические темы.

Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек. Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Подлинный успех дает лишь единство действий тренера и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействие личного примера, индивидуальности тренера необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий.

Сила личного примера тренера определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли.

Спортсмен должен быть убежден, что тренер справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

Формы аттестации

- Локальными актами учреждения в учебном плане программы предусмотрены следующие формы аттестации:

- Промежуточная в начале учебного года (сентябрь, ОФП);
- Промежуточная (февраль, ОФП и техническая подготовка);
- Итоговая (июнь, контрольные испытания по ОФП и СФП)

Оценка исполнения обучающимися изученных упражнений, движений, комбинаций проходит в форме контрольных испытаний.

8. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Оценочные материалы

Тестирование и контроль

С целью определения уровня общей физической подготовленности обучающихся за основу контрольно-переводных нормативов по ОФП взяты следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			2	1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	3
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+2
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			3	2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			3	2
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			5	4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	7
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			7	6
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	9
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
5.1	Челночный бег 3×10 м	с	не более	

			11	11,4
5.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			4	2
5.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			60	50
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
6.1	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,6	11,2
6.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			6	4
6.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			70	60
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
7.1	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,4	11
7.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			8	6
7.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			80	70
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
8.1	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,2	10,8
8.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			10	8
8.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			95	85

Контрольные упражнения по ОФП выполняются в начале и конце учебного года, по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося.

Результаты обучения по технической подготовке - умение выполнить технико-тактические приемы в дзюдо.

Характеристика оценочных материалов

	планируемые результаты	критерии оценивания	Виды контроля/ промежуточной аттестации	диагностический инструментарий
личностные результаты	будут развиты навыки регуляции психического состояния обучающихся	Реакция учащегося на внешние раздражители	опрос	шкала градусник эмоционального состояния
	будут развиты нравственные качества: целеустремленность и воля, дисциплинированность	Отношение к тренировочному процессу	опрос	анкетирование
метапредметные результаты	будут уметь определять цель своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи, мотивы и интересы своей спортивной деятельности	проявление интереса к дзюдо во вне тренировочное время	опрос	анкетирование
	будут уметь самостоятельно заниматься избранным видом спорта в свободное время	проявление интереса к спорту во вне тренировочное время	опрос	анкетирование
предметные результаты	будут знать основное содержание правил соревнований по волейболу	Знает /не знает	опрос	Анализ результатов
	будут уметь применять приемы техники и тактики в дзюдо	Владение навыками ТТ	Мониторинг возможностей	Наблюдение, анализ
	будут знать жесты судьи	Знает /не знает	тестирование	Анализ результатов

9. Условия реализации программы

Методические материалы

Методы и приемы обучения

В основу данной программы заложены основные педагогические приемы и методы обучения, которые реализуются в соответствии с поставленными задачами. Данные методы обучения, прежде всего, направлены на выявление и развитие природных способностей обучающихся, реализацию их интересов, учитывая их индивидуальные способности:

Словесный метод: создает у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели педагог использует: объяснение, рассказ, замечание, командные указания.

Наглядный метод: применяется, главным образом, в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Этот метод помогает создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практический метод: закрепление и отработка навыков и их коррекция (игровые, круговые, повторные, равномерные, соревновательные).

Педагогические технологии

В программе «Дзюдо» используются элементы технологий: личностно-ориентированного обучения, коллективной творческой деятельности, такие как:

- здоровьесберегающие (формирует у обучающихся устойчивый интерес и потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом и навыки здорового образа жизни);
- интегрированные (обучающиеся легко переключаются с одного вида упражнений на другой, видят их взаимосвязь);
- групповые (помогает обучающимся планировать деятельность, сплотить коллектив, создать в нем психологический комфорт).

Современные технологии помогают обучающимся творчески подходить к изучаемому материалу, успешно овладеть программой и способствуют развитию творческих способностей.

Организация учебного занятия

В алгоритм занятия включено: построение; ознакомление с целью и задачами занятия; инструктаж по технике безопасности; разминка; собственно тренировочное занятие; заминка; подведение итогов; рефлексия.

Тренировочное занятие состоит из четырех более или менее четко выраженных, взаимосвязанных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть — построение группы, приветствие, объявления, постановка задач.

Подготовительная часть (разминка) решает следующие задачи:

- обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц и подвижности звеньев двигательного аппарата;

- функциональное вращивание (рабочее возбуждение в нервных центрах, увеличение газообмена и кровообращения) в режим предстоящей двигательной деятельности, достижение оптимума двигательных реакций;

- психическая настройка — обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности на главной задаче тренировки.

Средства: упражнения на растяжение разновидности ходьбы и бега, прыжки, акробатические и имитационные упражнения, рывки и ускорения, упражнения с мячами (передачи, прием мяча, нападающие удары и др.).

Основная часть решает следующие задачи:

- повышение физической подготовленности;

- обучение техническим приемам защиты и нападения и их совершенствование;

- обучение тактическим действиям в защите и нападении и их совершенствование;

- интегральная подготовка;

- игровая подготовка.

Средства: основные упражнения (упражнения по технике, тактике игры, игра); вспомогательные упражнения — для развития физических качеств и повышения уровня функциональных возможностей, для овладения основами техники, тактики игры.

Если в одном тренировочном занятии в основной части решаются несколько задач, то рекомендуется соблюдать такую последовательность:

- задачи технической подготовки всегда решаются в начале основной части, т.к. формирование и дифференцировка новых двигательных рефлексов происходят на фоне оптимального возбуждения нервной системы, а не на фоне утомления (на фоне утомления решаются задачи совершенствования техники и тактики игры).

- в первой половине основной части занятия вместе с технической подготовкой следует развивать быстроту и взрывную силу.

- при решении нескольких взаимосвязанных задач рекомендуется такая последовательность: технико-тактическая подготовка, развитие быстроты, ловкости, силы, специальной выносливости.

Заключительная часть решает следующие задачи:

- постепенное снижение нагрузки;

- раскрепощение мышц, снижение сосредоточенности;
- подведение итогов занятия (замечания, выводы, задания).

Средства: легкий бег, ходьба с восстановлением дыхания, упражнения на расслабление (потягивание, размахивание конечностями тела и туловища и др.) комплекс упражнений на растяжение мышц, сухожилий, связок

Дидактические материалы

Видео спаррингов и упражнений, подборки спаррингов, заданий, комплексы упражнений.

Рабочая программа воспитания

Цель: Создание воспитательного пространства, способствующего развитию индивидуальных задатков, формированию мотивации подростков к познанию, личностно-профессиональному самоопределению, творческой активности в различных сферах социально-значимой деятельности, социализации и самореализации.

Задачи:

- 1.Формирование у детей высокого уровня духовно- нравственного развития, чувства причастности к историко - культурной общности российского народа.
- 2.Формирование уважения к русской истории и русскому языку как государственному языку Российской Федерации, что является основой гражданской идентичности и главным фактором национального самоопределения.
- 3.Формирование внутренней позиции личности по отношению к окружающей социальной действительности.
- 4.Воспитание позитивного отношения к себе, развитие позитивной концепции «Я», развитие нравственных качеств личности, гуманистических ценностей как основы жизнедеятельности человека.
- 5.Воспитание уважения к родительской семье, нравственно-психологической готовности к созданию собственной семьи.
- 6.Воспитание уважения к другим людям, терпимости к чужому мнению, традициям, развитие умения вести диалог, готовности к сотрудничеству.
- 7.Воспитание ответственности и самостоятельности, добросовестного отношения к учебной, трудовой и будущей профессиональной деятельности.
- 8.Воспитание бережного отношения к природе, чувства хозяина, живущего на родной земле и отвечающего за ее благополучие.

Цели и задачи воспитания должны решаться системно на каждой ступени взросления и социализации человека – от раннего детства до этапа

профессионального образования и далее, поскольку социализация является непрерывным процессом жизнедеятельности человека.

Основные принципы реализации воспитательной программы.

В соответствии с общей педагогической специфики сформулированы основные идеи (принципы), реализации воспитательной программы, определены целевые установки и системообразующие виды деятельности, выработаны главные ориентиры в организации воспитательного процесса, основные пути жизнедеятельности детских коллективов:

- принцип гуманистического воспитания;
- принцип личностно ориентированного подхода. Развитие личности происходит в социуме, прежде всего в учебно-познавательной деятельности, в организации разнообразной и интересной жизни коллектива, в работе объединений по интересам, в свободном общении, в личной жизни растущего человека;
- принцип здоровьесберегающий: важно воспитать у учащихся ответственное отношение к своему здоровью, как важнейшему элементу будущего благополучия, добиться у учащихся понимания того, что здоровый образ жизни – это норма;
- принцип природосообразности: обязательный учет природы ребенка, его половозрастных особенностей, максимальное сближение развития и жизни детей с жизнью живой природы;
- принцип деятельностного подхода: воспитание через организацию интересной для ребенка деятельности: игровой, трудовой, досуговой, творческой; принцип толерантности.

Основой содержания воспитательного процесса являются общечеловеческие и национальные культурные ценности, ведущие идеи воспитывающей деятельности.

Основные направления и содержание воспитательной деятельности:

Исходя из принципа, что каждый ребенок одарён, мы предлагаем детям различные направления, где они могут почувствовать свою значимость, свое мастерство. Чем больше этих направлений, тем полнее реализуется возможность каждому заниматься своим делом, наиболее значимым для него, когда в конкретной деятельности ребенок самостоятельно открывает и переосмысливает для себя свое призвание.

Социально-педагогическая деятельность, направленная на развитие социального статуса и общественного престижа отцовства, материнства, многодетности, в том числе среди приемных родителей: поддержка семейных клубов, клубов по месту жительства, семейных и родительских

объединений, содействующих укреплению семьи, сохранению и возрождению семейных и нравственных ценностей с учетом роли религии и традиционной культуры местных сообществ; предметом педагогической поддержки становится процесс совместного с ребенком определения его собственных интересов, целей, возможностей и путей преодоления проблем, мешающих ему сохранить свое человеческое достоинство и самостоятельно достигать желаемых результатов в обучении, самовоспитании, общении, здоровом образе жизни.

Духовно-нравственная

- Это деятельность, укрепляющая гражданское отношение к своей стране и основанная на развитии гражданской позиции ребенка по отношению к окружающим людям, предполагающая: развитие у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра;

- развитие сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;

- расширение сотрудничества между государством и обществом, общественными организациями и институтами в сфере духовно-нравственного воспитания детей, в том числе традиционными религиозными общинами;

- содействие формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; оказание помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.

Гражданско-патриотическая

Деятельность направленная на создание условий для воспитания у детей активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;

- развитие культуры межнационального общения; формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;

- воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

- развитие правовой и политической культуры детей;

- формирование у детей патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России на основе развития программ патриотического воспитания детей, в том числе военно-патриотического воспитания;

- развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности; развитие у подрастающего поколения уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества;

- развитие поисковой и краеведческой деятельности, детского познавательного туризма.

Эколого-биологическая

Экологическое воспитание формирует экологическую культуру, отношение людей к окружающей природе, вследствие чего оно влияет на этические, ценностные идеалы, стремится ограничить потребительский смысл жизни человека и направлено на:

- развитие у детей и их родителей экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;

- воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов, умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии;

- формирование у обучающихся экокультурных ценностных установок, обеспечивающих ответственное отношение к окружающей природе.

Планируемые результаты:

- Создание структурированного воспитательного пространства на муниципальном уровне, качественное образование и успешная социальная адаптация каждому учащемуся на каждом временном промежутке развития и становления его личности;

- удовлетворение социального запроса населения в воспитании детей;

- связь поколений, преемственность традиций, воспитывающих гражданина;

- целостное развитие личности педагога, ребенка и родителя;

- поддержка созидательного потенциала ребенка, принятого педагогом как ценность, обеспеченная педагогическим мастерством;

- возможность общения и взаимной поддержки;

- возможность проявления себя в созидательном творчестве, сотворчестве;

- многообразие деятельности как одно из условий реализации свободы выбора;

- поддержка профессионального мастерства педагогов через актуализацию, развитие, реализацию педагогических идей, принимаемых как ценность во всем их многообразии.

Календарный план воспитательной работы

№	Направление	название	Цель	Срок проведения	ответственный
1	Социально-педагогическое	Поздравление с днем рождения	Научить проявлению внимания и заботы к близким людям	На протяжении учебного года	Тренер преподаватель
2	Духовно-нравственное	мероприятие посвященное Дню пожилого человека	развитие сопереживания и формирования позитивного отношения к людям	октябрь	Тренер преподаватель
3	Гражданско-патриотическое	досуговая программа «Будущее начинается сегодня»	формирование гражданственности и патриотизма	ноябрь	Тренер преподаватель
4	Эколого-биологическое	акция «Помоги птице зимой»	отношение людей к окружающей природе	Декабрь	Тренер преподаватель
5	Социально-педагогическое	участие в спортивном мероприятии «Папа, мама, я спортивная семья»	содействие укреплению семьи	январь	Тренер преподаватель
6	Духовно-нравственное	Лекция о вреде курения, алкоголизма и наркотиков.	оказание помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.	Февраль	Тренер преподаватель
7	Гражданско-патриотическое	акции и беседы, посвященные памятным датам Великой Отечественной войны	формирование у детей патриотизма, чувства гордости за свою Родину	Март	Тренер преподаватель
8	Эколого-биологическое	акции «Природа дом твой»; «Чистый город»	бережное отношение к родной земле	Апрель	Тренер преподаватель
9	Социально-педагогическое	акция «Я помню, я горжусь»;	сохранению и возрождению нравственных ценностей	Май	Тренер преподаватель

10.Список литературы для педагога

1. Акопян А.О. Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ А.О. Акопян, В.В. Кащавцев, Т.П. Клименко.-М.: «Советский спорт», 2003.– 26 с.

2. Ерегина С.В. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Национальный союз дзюдо. / С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов - М.: Советский спорт, 2006.- 33 с.

3. Ерегина С.В. Дзюдо: программа спортивной подготовки для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России/С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов - М.: Советский спорт, 2005.- 27 с.

4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать/ Н.Г. Озолин-М.: ООО «Издательство АСТ», 2003.- 78 с.

5. Путин В.В. Дзюдо. История. Теория. Практика/В.В. Путин-М.,2001.- 54 с.

6. Свищев И.Д., Учебная программа для учреждений дополнительного образования/ И.Д. Свищев, Жердев В.Э. и др. - М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.

7. Шестаков В.Б. «Теория и методика детско-юношеского дзюдо»/В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина.- М. «ОЛМА Медиа Групп» Москва, 2008.-26 с.

8. Шулика Ю.А. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/ Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев- Ростов н/Д: Феникс, 2006.- 22 с.

Список литературы для родителей и обучающихся

1. ОщепковВ. С. Дзюдо. /В. С. Ощепков.- М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 39 с.

2. СолодковА. С. Общая физиология /А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб - М.: Издательский центр «Академия», 2001.- 102 с.

3. Удяков А.А. Там, где рождаются победы. Фотоальбом о спортивной команде СЗРК ВВ МВД России./А.А. Удяков. – К.: Олимпийская литература, 2009. – 25 с.

4. Чумаков Е.М. 100 уроков Самбо./Е.М. Чумаков-М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000.- 56 с.

5. Шляхтов А.А. Дзюдо в общеобразовательной школе. – Tobольск: ТГПИ им. Д.И. Менделеева/А.А. Шляхтов -М.:, Издательский центр «Академия», 2001. – 61 с.

