

Документ подписан электронной подписью

Урсов Алексей Юрьевич

Директор

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА Г.

БАГРАТИОНОВСКА"

Подписано: 07.09.2023 11:39 (UTC)

ионовский муниципальный округ  
ой области»

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа г. Багратионовска»**

**Принята на педагогическом  
совете**

**«26» декабря 2022 г.**

**Протокол № 3 внеплановый**

**Утверждаю**

**Директор МАУ ДО « ДЮСШ  
г. Багратионовска»**

\_\_\_\_\_ А. Ю.Урсов

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2022г.

Приказ № 93 от 26. 12. 2022 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ДЗЮДО»**

для детей : \_\_\_\_\_ 5 – 14 лет

срок реализации программы: \_\_\_\_\_ 3 года (модуль 9 месяцев)

Программу разработали:

Зам.директора по УВР – Гаврысь В.А.

Тренер-преподаватель - Баранов И.В.

г. Багратионовск

2022 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Своим происхождением дзюдо обязано многовековой традиции боевого единоборства, сформировавшегося и развившегося в различных школах дзю-дзюцу Средневековой Японии.

«Дзюдо – это путь совершенного применения тела и духа. Стремлением к этому является совершенствование тела и духа посредством тренировки форм нападения и защиты. Таким образом, формируется личность, как вклад в общественную жизнь. Это является конечной целью дзюдо». Эти слова Дзигоро Кано остаются основной идеей современного дзюдо. Он реформировал японское боевое искусство дзю-дзюцу и создал из него сильно отличающуюся боевую форму. Он создал современное дзюдо, делая ударение на спортивно-педагогическую идею. Сегодня дзюдо является только видом спорта, но все же элемент духовности и самовоспитания присущ ему до сих пор в большой степени. На сегодняшний день дзюдо является Олимпийским видом спорта.

Технический арсенал дзюдо включает в себя: бросковую технику, технику удержаний, технику болевых приемов на локтевой сустав и технику удушающих приемов.

Занятия дзюдо способствуют всестороннему гармоничному развитию физических качеств человека.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом «О физической культуре в Российской Федерации»; Уставом МАУ ДО «ДЮСШ г. Багратионовска», на основе следующих нормативно - правовых документов, определяющих функционирование спортивной школы:

- приказа Минспорта России от 15.11.2018 г. № 939 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам»,

- приказа Минспорта России от 12.09.2012 г. № 231 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо»;

- приказа Минспорта России от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной; тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Дополнительная общеразвивающая программа «Дзюдо» направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта (в том числе в избранном виде спорта); подготовку к успешному переводу с этапов на этапы спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем для освоения программ спортивной подготовки. Подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

На всех этапах обучения рассматриваются пути максимальной реализации индивидуальных возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

**Направленность программы** - дополнительная общеразвивающая программа «Дзюдо» имеет физкультурно-спортивную направленность. В программе представлены основные разделы подготовки. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса оздоровления и предварительной подготовки юных дзюдоистов. В основу рабочей программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, результаты научных исследований.

**Актуальность программы** - программа охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта дзюдо, предъявляя повышенные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться дзюдо с «нуля» тем детям, которые еще не определились в выбранном виде спорта, а также уделяет внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. Дзюдо – индивидуальный вид спорта. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, чёткости выполнения приемов, психологической готовности и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Актуальность программы для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, в условиях агрессивной информационной среды, заключается в формировании позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия. Занятия по дополнительной общеразвивающей программе «Дзюдо» способствуют повышению самооценки. Тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок больше раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

**Отличительные особенности программы.** Программа занятий составлена на основе материала для занятий физической культурой и спортом с обучающимися в учреждениях дополнительного образования детей, дополняя ее с учетом интересов детей, направлена на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса. Учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от простого к сложному, от общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (специализированному), что задает определенную логику в освоении обучающимися учебного материала, обеспечивает навыки и умения в выбранном виде спорта. Занятия проводятся строго по нормативам, рекомендованным возрастным группам, с учётом состояния здоровья обучающихся.

**Адресат программы** программа предназначена для реализации в спортивно-оздоровительных группах по виду спорта дзюдо, обучающихся возрастной категории с 5 до 16 лет.

**Объем и срок освоения программы.** Срок освоения программы **3 года** (9 месяцев в год). На полное освоение программы требуется 120 недели – 369 часов. Один модуль- 1 учебный год (9 месяцев учебно-тренировочных занятий). 40 недель - 123 часа в условиях спортшколы включая проведение учебно-тренировочных занятий и соревновательную деятельность.

**Формы обучения** – очная.

**Особенности организации учебного процесса.** Набор детей в спортивно-оздоровительные группы по виду спорта дзюдо –свободный при наличии медицинской справки.

Программа предусматривает индивидуальные и групповые формы учебно-тренировочных занятий с детьми. Состав групп 12-15 человек.

Спортивно-оздоровительные группы (СОГ). В спортивно-оздоровительные группы зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься дзюдо и имеющие письменное разрешение врача. На спортивно-оздоровительном этапе приоритетным являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики дзюдо, ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям дзюдо.

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних знаний;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям дзюдо;
- воспитание черт спортивного характера.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность.** Общее количество часов в год для спортивно-оздоровительной группы- 123 часа  
Недельная нагрузка на одну группу: не более 4 часов. Занятия проводятся 2-3 раза в неделю согласно расписанию занятий. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей, перерыв между занятиями 10 минут

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

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить, отчасти, проблему призвана дополнительная общеразвивающая программа «Дзюдо», направленная на

удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Занятия спортом дисциплинируют детей, помогают четко спланировать свое время.

**Практическая значимость программы** состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Дополнительные занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности. Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость. Основной практической значимостью реализации данной программы является необходимость совершенствования системы подготовки спортивного резерва в дзюдо, которая диктуется тенденциями развития современного спорта и насущной потребностью практики в более рациональных технологиях обеспечения необходимого уровня подготовленности спортсменов на всех этапах многолетнего тренировочного процесса.

#### **Организационно-педагогические условия реализации программы.**

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физической культуры и спорта, без предъявления требований к стажу работы.

**Цель** – развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий дзюдо.

#### **Задачи:**

- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по дзюдо;
- гармоничное развитие физических качеств;
- изучение базовой техники дзюдо;
- развитие волевых и морально-этических качеств личности;
- формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни

**Режимы тренировочной работы.**  
**Возраст учащихся и наполняемость групп.**

Наименование группы	Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное число учащихся в группе
СОГ	3 года.	5	12	15

**Объем учебно-тренировочной нагрузки.**

Наименование группы	Период обучения	Максимальный объем тренировочной нагрузки (час/нед.)	Общее количество часов за 41 неделю
СОГ	3 модуля. 1 модуль-9 месяцев.	4	123 ч.

**Минимальные классификационные и разрядные требования.**

Наименование группы	Период обучения	Квалификация, «кю» или разряд
СОГ	1 модуль	Не предусмотрено
СОГ	2 модуль	Не предусмотрено
СОГ	3 модуль	Не предусмотрено

**Планируемые результаты.**

К концу реализации общеразвивающей программы по дзюдо дети должны:

1. уметь выполнять задания по инструкции тренера-преподавателя и действовать по сигналу;
2. уметь контролировать свое поведение при работе в группе;
3. уметь правильно выполнять упражнения;
4. запомнить последовательность упражнений в комбинации;
5. уметь владеть своим телом;
6. уметь легко выполнять упражнения;
7. научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений
8. повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
9. выполнять возрастной норматив по ОФП и СФП.
10. применять правила техники безопасности на занятиях,
11. владеть основами гигиены, здорового образа жизни
12. выполнять основные технические действия, предусмотренные программой,

13. применять изученные тактические действия в соревновательных условиях.

70% обучающихся спортивно-оздоровительной группы по итогам зимнего или летнего фестиваля ГТО имеют не ниже серебряного знака ГТО в своей возрастной категории.

Успех в достижении высоких результатов зависит не только от физической и технической, но и от волевой подготовки. В процессе обучения у детей воспитываются умение преодолевать трудности, настойчивость, выдержка, целеустремленность.

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

**1. Учебный период** длится с 1 сентября по 31 мая (занятия проводятся по расписанию, утверждённому на 1 сентября учебного года)

**2. Продолжительность учебного периода:** Начало учебного периода – 1 сентября  
 Окончание учебного периода – 31 мая  
 Продолжительность учебного периода – 40 недель

### Для всех возрастных групп

Программа	Год обучения	Месяц	Сентябрь			Октябрь			Ноябрь			Декабрь		
		Дни недели	Пн.	Ср.	Пт.	Пн.	Ср.	Пт.	Пн.	Ср.	Пт.	Пн.	Ср.	Пт.
Общеразвивающая «ДЗЮДО»	1 год	<b>Числа</b>	2,4,5,7,9,11,12,14,16,18,19,			2,3,5,7,9,10,12,14,16,17,19,			2,4,6,7,9,11,13,15,18,			2,4,5,7,9,11,12,14,16,		
	2 год		21,23,25,26,28,30			21,23,24,26,28,30,31			20,21,23,25,27,28,30			18,19,21,23,25,26,28,30		
	3 год	<b>Действие</b>	Занятия по расписанию			Занятия по расписанию			Занятия по расписанию			Занятия по расписанию		

Программа	Год обучения	Месяц	Январь			Февраль			Март			Апрель		
		Дни недели	Пн.	Ср.	Пт.	Пн.	Ср.	Пт.	Пн.	Ср.	Пт.	Пн.	Ср.	Пт.
Общеразвивающая «ДЗЮДО»	1 год	<b>Числа</b>	4,6,8,9,11,13,15,16,18,20,			1,3,5,6,8,10,12,13,15,17,19,			1,3,5,6,8,10,12,13,15,17,			2,3,5,7,9,10,12,14,16,		
	2 год		22,23,25,27,29,30			20,22,24,26,27			19,20,22,24,26,27,29,31			17,19,21,23,24,26,28,3		
	3 год	<b>Действие</b>	Занятия по расписанию			Занятия по расписанию			Занятия по расписанию			Занятия по расписанию		



Программа	Год обучения	Месяц	Май			Июнь					
			Пн.	Ср.	Пт.	Пн.	Ср.	Пт.			
Общеразвивающая «ДЗЮДО»	1 год	Дни недели									
		Числа	1,3,5,7,8,10,12,14,15,17,19,21,22,24,26,28,29								
		Действие	Занятия по расписанию								

**3. Комплектование групп:** с 1 сентября по 15 сентября. Занятия во время набора учебных групп проводятся согласно расписанию занятий

**4. Регламент образовательного процесса**

Продолжительность учебной недели – 6 дней с 14.30 до 21.00

Количество учебных смен – 1 смена с 14.30 до 21.00

**5. Объем образовательной нагрузки на одну группу:** 4 часа в неделю, что составляет учебный период -123 часа на освоение программы.

Занятия проводятся – по группам в спортивном зале, занятия на стадионе по решению тренера-преподавателя могут проводится двумя группами одновременно. Занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором ДЮСШ.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Продолжительность учебного года 41 неделя непосредственно в условиях спортивной школы, включая соревновательную деятельность. Ориентировочное соотношение средств физической и технико-тактической подготовки (%), а также общей и специальной физической подготовки по годам обучения представлено в таблицах.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами спортивно-оздоровительного этапа подготовки.

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%).

Средства подготовки	СОГ
Физическая подготовка	60
Технико-тактическая подготовка.	40

Соотношение средств общей и специальной физической подготовки по годам обучения (%).

Средства подготовки	СОГ
Общая физическая подготовка	70
Специальная физическая подготовка	30

Примерный план-график распределения учебных часов в спортивно-оздоровительных группах.

№ п\п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Теория и методика Ф.К. и спорта	1	1	1	1	-	-	1	1	-	1	-	-	7
2	Общая физическая	3	4	4	3	3	3	4	4	3	-	-	-	31
3	Специальная физическая	3	3	3	2	2	2	3	3	2	-	-	-	23
4	Избранный вид спорта -технико-тактическая и психологическая подготовка, соревнования	5	4	4	6	7	7	5	5	6		-	-	49
5	Другие виды спорта и подвижные игры	2	2	2	1	1	1	1	2	2	-	-	-	13

6	Промежуточная аттестация		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Всего	14	14	14	13	13	13	14	15	13	-	-	-	123

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке дзюдоиста. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия па татами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих дзюдоистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действиями дзюдоистов, просматривать видеоматериал по дзюдо и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Дзюдоист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

#### Примерный план теоретической подготовки.

№	Название темы	Краткое содержание темы.	Учебные группы
1	Личная и общественная гигиена.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.	СОГ
2	Закаливание организма.	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.	СОГ
3	Зарождение и развитие борьбы дзюдо.	История борьбы дзюдо.	СОГ
4	Самоконтроль в процессе занятий спортом.	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание.	СОГ

## ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в спортивно-оздоровительных группах (СОГ).

Тачи-рэй - Приветствие стоя

Дза-рэй - Приветствие на коленях

ОБИ – ПОЯС (ЗАВЯЗЫВАНИЕ)

ШИСЭЙ - СТОЙКИ

Аюми-аши - Передвижение обычными шагами

Цуги-аши - Передвижение приставными шагами

вперед-назад

влево-вправо

по диагонали

ТАЙ-САБАКИ - ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА)

на 90\* шагом вперед

на 90\* шагом назад

на 180\* скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали)

на 180\* скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали)

на 180\* круговым шагом вперед

на 180\* круговым шагом назад

КУМИКАТА - ЗАХВАТЫ

Основной захват – рукав-отворот

## КУДЗУШИ - ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

Маэ-кудзуши	Вперед
Уширо-кудзуши	Назад
Миги-кудзуши	Вправо
Хидари-кудзуши	Влево
Маэ-миги-кудзуши	Вперед-вправо
Маэ-хидари-кудзуши	Вперед-влево
Уширо-миги-кудзуши	Назад-вправо
Уширо-хидари-кудзуши	Назад-влево

## УКЭМИ - ПАДЕНИЯ

Еко (Сокухо) –укэми	На бок
Уширо (Кохо) –укэми	На спину
Маэ (Дзэнпо) –укэми	На живот
Дзэнпо-тэнкай-укэми	Кувырком

## СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В спортивно-оздоровительных группах используют упражнения для развития специальных физических качеств:

**Силы:** выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

**Быстроты:** проведение игровых поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

**Выносливости:** проведение игровых поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность. Выполнять приемы длительное время (1-2 минуты).

**Гибкости:** проведение игровых поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

**Ловкости:** выполнение вновь изученных приемов в условиях игрового поединка.

Имитационные упражнения с набивным мячом.

## ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.

В спортивно-оздоровительных группах используют упражнения для развития общих физических качеств:

**Упражнения для развития общих физических качеств Силы:** гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

**Быстроты:** легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

**Гибкости:** упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

**Ловкости:** легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

**Выносливости:** легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м.

**Упражнения для комплексного развития качеств:** поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча

в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

Спортивная борьба. Для развития гибкости и быстроты - забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости - партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы - партнер на плечах - приседания. С сопротивлением партнера - захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног - препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре» руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

Спортивные игры. Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

Бег по пересеченной местности, плавание.

Другие виды двигательной деятельности - по выбору тренера, например: упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте.

## ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

### **Программный материал для спортивно-оздоровительных групп:**

–Основные положения дзюдоистов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов.

–Борьба стоя.

Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая.

–Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.

–Захваты: рук, ног, шеи, туловища, за рукава, пояс, отвороты и проймы куртки.

–Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.

–Способы подготовки приемов: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.

### **Борьба лежа.**

*Положения:*

–стоя на коленях с упором на руки,

–сед на коленях с упором на предплечья,

–лежа на животе,

–лежа на спине.

### *Удержания:*

- удержание сбоку;
- удержание поперек;
- удержание верхом;
- удержание со стороны головы;

### *Переворачивания*

- переворачивание с захватом двух рук сбоку;
- переворачивание с захватом руки и шеи из-под плеча;
- переворачивание с захватом дальней руки и ноги изнутри;
- переворачивание с захватом шеи и дальней ноги;
- переворачивание с захватом руки на рычаг локтя садясь;
- переворачивание ключом.

### *Болевые приёмы*

- рычаг локтя через бедро рукой;
- рычаг локтя через бедро коленом;
- рычаг локтя с захватом руки между ног;
- узел на руку руками;

*Защита от приемов борьбы лежа, разрыв захватов рук.*

### **Борьба стоя (броски)**

- задняя подножка с колена;
- задняя подножка;
- передняя подножка с колена;
- передняя подножка со стойки;
- бросок с захватом руки на плечо;
- бросок с захватом руки под плечо;
- бросок через бедро;
- передняя подсечка с падением;
- зацеп изнутри.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Основное содержание психологической подготовки дзюдоиста состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям дзюдо;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;

- развитие специфических чувств - «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;

- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных, людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки юного спортсмена.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы.**

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физической культуры и спорта, без предъявления требований к стажу работы.



**Формы подведения итогов реализации программы** – итоговые испытания обучающихся согласно «Положения о приемных и итоговых (контрольно-переводных испытаниях) в МАУ ДО «ДЮСШ г. Багратионовска»

### **Контрольно-переводные испытания.**

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Основные критерии оценки работы тренера-преподавателя, которые могут служить основанием для оценки занимающихся:

**Этап спортивно-оздоровительный** – стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;

При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий учащихся.

## ОФП все виды спорта

### Контрольные показатели по баллам /юноши/

№	Контрольные показатели.	Баллы	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 - 13 лет	14-15 лет	16 - 17 лет	18 и старше
1.	Отжимание (количество раз)	5	28 и выше	30 и выше	35 и выше						
		4	24 - 27	26 - 29	32 - 34						
		3	18 - 23	21 - 25	29 - 31						
		2	12 - 17	15 - 20	23 - 28						
		1	11 и ниже	14 и ниже	22 и ниже						
1.	Подтягивание на перекладине (количество раз)	5				7 и выше	8 и выше	10 и выше	13 и выше	16 и выше	18 и выше
		4				5 - 6	6 - 7	8 - 9	10 - 12	13 - 15	15 - 17
		3				3 - 4	3 - 5	6 - 7	7 - 9	9 - 12	10 - 14
		2				1 - 2	1 - 2	3 - 5	4 - 6	5 - 8	5 - 9
		1				0	0	2 и ниже	3 и ниже	4 и ниже	4 и ниже
2.	Прыжок в длину с места (см)	5	168 и выше	172 и выше	176 и выше	185 и выше	195 и выше	210 и выше	220 и выше	250 и выше	255 и выше
		4	158 - 167	163 - 171	167 - 175	175 - 184	180 - 194	185 - 209	195 - 219	220 - 249	230 - 254
		3	148 - 157	153 - 162	157 - 166	165 - 174	169 - 179	173 - 184	185 - 194	206 - 219	210 - 229
		2	140 - 147	144 - 152	147 - 156	155 - 164	158 - 168	162 - 172	174 - 184	196 - 205	200 - 209
		1	139 и ниже	143 и ниже	146 и ниже	154 и ниже	157 и ниже	161 и ниже	173 и ниже	195 и ниже	199 и ниже
3.	Бег 60 м (сек)	5	11,4 и выше	11,1 и выше	10,7 и выше	10,3 и выше	10,0 и выше	9,7 и выше	9,4 и выше	9,1 и выше	8,9 и выше
		4	11,5 - 11,8	11,2 - 11,6	10,8 - 11,3	10,4 - 10,7	10,1 - 10,5	9,8 - 10,1	9,5 - 9,9	9,2 - 9,6	9,0 - 9,4
		3	11,9 - 12,6	11,7 - 12,4	11,4 - 12,0	10,8 - 11,4	10,6 - 11,2	10,2 - 10,5	10,0 - 10,3	9,7 - 10,0	9,5 - 9,8
		2	12,7 - 13,4	12,5 - 13,2	12,1 - 12,6	11,5 - 12,1	11,3 - 11,9	10,6 - 11,2	10,4 - 10,9	10,1 - 10,5	9,9 - 10,2

4.	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	1	13,5 и хуже	13,3 и хуже	12,7 и хуже	12,2 и хуже	12,0 и хуже	11,3 и хуже	11,0 и хуже	10,6 и хуже	10,3 и хуже
		5	8,3 и выше	8,1 и выше	7,9 и выше	7,7 и выше	7,5 и выше	7,3 и выше	7,2 и выше	7,0 и выше	6,9 и выше
		4	8,4 - 9,0	8,2 - 8,7	8,0 - 8,5	7,8 - 8,3	7,6 - 8,0	7,4 - 7,8	7,3 - 7,7	7,1 - 7,5	7,0 - 7,4
		3	9,1 - 9,8	8,8 - 9,3	8,6 - 9,1	8,4 - 8,9	8,1 - 8,5	7,9 - 8,3	7,8 - 8,2	7,6 - 8,0	7,5 - 7,9
		2	9,9 - 10,4	9,4 - 9,9	9,2 - 9,7	9,0 - 9,5	8,6 - 9,2	8,4 - 8,9	8,3 - 8,8	8,1 - 8,6	7,6 - 8,0
5.	Кросс 1 км (мин, сек)	1	10,5 и хуже	10,0 и хуже	9,8 и хуже	9,6 и хуже	9,3 и хуже	9,0 и хуже	8,9 и хуже	8,7 и хуже	8,1 и хуже
		5	5.10 и выше	4.55 и выше	4.35 и выше	4.25 и выше	4.05 и выше	3.50 и выше	3.35 и выше	3.20 и выше	3.10 и выше
		4	5.11 - 5.26	4.56 - 5.10	4.36 - 4.50	4.26 - 4.40	4.06 - 4.20	3.51 - 4.05	3.36 - 3.50	3.21 - 3.35	3.11 - 3.25
		3	5.27 - 5.43	5.11 - 5.25	4.51 - 5.05	4.41 - 4.55	4.21 - 4.35	4.06 - 4.20	3.51 - 4.05	3.36 - 3.50	3.26 - 3.45
		2	5.44 - 5.59	5.26 - 5.40	5.06 - 5.20	4.56 - 5.10	4.36 - 4.50	4.21 - 4.35	4.06 - 4.21	3.51 - 4.10	3.46 - 4.10
6.	Поднимание туловища (количество раз)	1	6.00 и хуже	5.41 и хуже	5.21 и хуже	5.11 и хуже	4.51 и хуже	4.36 и хуже	4.22 и хуже	4.11 и хуже	4.11 и хуже
		5				43 и выше	44 и выше	45 и выше	48 и выше	49 и выше	50 и выше
		4				40 - 42	41 - 43	42 - 44	45 - 47	46 - 48	47 - 49
		3				37 - 39	38 - 40	39 - 41	42 - 44	43 - 45	44 - 46
		2				32 - 36	34 - 39	35 - 38	37 - 41	38 - 42	40 - 43
7.	Бег на 30 м. (сек.)	1				31 и хуже	33 и хуже	34 и хуже	36 и хуже	37 и хуже	39 и хуже
		5	-	5.4 и в.	5.1 и в.	5.1 и в.					
		4	-	5.5-5.8	5.2-5.5	5.2-5.					
		3	-	5.9-6.4	5.6-6.1	5.6-6.1					
		2	-	6.5-7.0	6.2-6.8	6.2-6.8					

Н.



## Девушки

№	Контрольные показатели	Баллы	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 - 13 лет	14-15 лет	16 - 17 лет	18 и старше
1.	Отжимание (количество раз)	5	22 и выше	25 и выше	26 и выше	28 и выше	30 и выше	32 и выше	33 и выше	35 и выше	37 и выше
		4	19 - 21	22 - 24	23 - 25	24 - 27	25 - 29	29 - 31	29 - 32	30 - 34	32 - 36
		3	16 - 18	18 - 21	19 - 22	19 - 23	20 - 24	23 - 28	25 - 28	26 - 29	26 - 31
		2	12 - 15	15 - 17	16 - 18	16 - 18	16 - 19	17 - 22	19 - 24	20 - 25	20 - 25
		1	11 и ниже	14 и ниже	15 и ниже	15 и ниже	15 и ниже	16 и ниже	18 и ниже	19 и ниже	19 и ниже
2.	Прыжок в длину с места (см)	5	151 и выше	160 и выше	168 и выше	175 и выше	180 и выше	192 и выше	205 и выше	220 и выше	230 и выше
		4	141 - 150	151 - 159	160 - 167	168 - 174	170 - 179	182 - 191	185 - 204	200 - 219	210 - 230
		3	131 - 140	140 - 150	151 - 159	160 - 167	158 - 169	169 - 181	170 - 184	180 - 199	188 - 209
		2	121 - 130	130 - 139	140 - 150	148 - 159	151 - 157	158 - 168	160 - 171	169 - 179	175 - 187
		1	120 и ниже	129 и ниже	139 и ниже	147 и ниже	150 и ниже	157 и ниже	159 и ниже	168 и ниже	174 и ниже
3.	Бег 60 м (сек)	5	11,7 и выше	11,4 и выше	11,1 и выше	10,7 и выше	10,4 и выше	10,1 и выше	9,7 и выше	9,5 и выше	9,4 и выше
		4	11,8 - 12,1	11,5 - 11,8	11,2 - 11,6	10,8 - 11,2	10,5 - 10,9	10,2 - 10,7	9,8 - 10,4	9,6 - 10,1	9,5 - 9,9
		3	12,1 - 12,5	11,9 - 12,3	11,7 - 12,1	11,3 - 11,8	11,0 - 11,6	10,8 - 11,3	10,5 - 11,0	10,2 - 10,7	10,0 - 10,7
		2	12,6 - 13,1	12,4 - 12,9	12,2 - 12,7	11,9 - 12,5	11,7 - 12,2	11,4 - 11,9	11,1 - 11,6	10,8 - 11,4	10,8 - 11,5
		1	13,2 и ниже	13,0 и ниже	12,8 и ниже	12,6 и ниже	12,3 и ниже	12,0 и ниже	11,7 и ниже	11,5 и ниже	11,6 и ниже

4.	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	5	8,6 и выше	8,4 и выше	8,1 и выше	8,0 и выше	7,8 и выше	7,6 и выше	7,5 и выше	7,3 и выше	7,0 и выше
		4	8,7 - 9,1	8,5 - 9,0	8,2 - 8,7	8,1 - 8,6	7,9 - 8,4	7,7 - 8,2	7,6 - 8,1	7,4 - 7,9	7,1 - 7,6
		3	9,2 - 9,6	9,1 - 9,6	8,8 - 9,3	8,7 - 9,2	8,5 - 9,0	8,3 - 8,7	8,2 - 8,7	8,0 - 8,5	7,7 - 8,2
		2	9,7 - 10,3	9,7 - 10,2	9,4 - 9,9	9,3 - 9,8	9,1 - 9,6	8,8 - 9,3	8,8 - 9,3	8,6 - 9,1	8,3 - 8,9
		1	10,4 и ниже	10,3 и ниже	10,0 и хуже	9,9 и хуже	9,7 и хуже	9,4 и хуже	9,4 и хуже	9,2 и хуже	9,0 и хуже
5.	Кросс 1 км (мин, сек)	5	5.25 и выше	5.10 и выше	5.00 и выше	4.40 и выше	4.25 и выше	4.10 и выше	3.50 и выше	3.40 и выше	3.30 и выше
		4	5.26 - 5.40	5.11 - 5.25	5.01 - 5.15	4.41 - 4.56	4.26 - 4.42	4.11 - 4.35	3.51 - 4.10	3.41 - 4.06	3.31 - 3.55
		3	5.41 - 5.55	5.26 - 5.40	5.16 - 5.32	4.57 - 5.12	4.43 - 5.05	4.36 - 4.59	4.11 - 4.35	4.07 - 4.28	3.56 - 4.20
			5.56 - 6.10	5.41 - 6.00	5.33 - 5.50	5.13 - 5.40	5.06 - 5.30	5.00 - 5.23	4.36 - 5.05	4.29 - 4.55	4.21 - 4.50
		1	6.11 и ниже	6.01 и ниже	5.51 и ниже	5.41 и ниже	5.31 и ниже	5.24 и ниже	5.06 и ниже	4.56 и ниже	4.51 и ниже
6.	Поднимание туловища (количество раз)	5				39 и выше	40 и выше	41 и выше	45 и выше	46 и выше	47 и выше
		4				35 - 38	37 - 39	38 - 40	40 - 44	42 - 45	44 - 46
		3				31 - 34	33 - 36	35 - 37	36 - 39	38 - 41	40 - 43
		2				27 - 30	29 - 32	31 - 34	32 - 35	34 - 37	35 - 39
		1				26 и ниже	28 и ниже	30 и ниже	31 и ниже	33 и ниже	34 и ниже
7.	Бег на 30 м. (сек.)		7 лет	8 лет	9 лет	10 лет					
		5	-	5.6 и в.	5.3 и в.	5.2 и в.					
		4	-	5.7-6.1	5.4-5.7	5.3-5.6					
		3	-	6.2-6.6	5.8-6.5	5.7-6.1					
		2	-	6.7-7.2	6.6-7.2	6.2-6.9					
	1	-	7.3 и н.	7.4 и н.	7.0 и н.						

## Нормативы для спортивно-оздоровительных групп по технической подготовке.

### Программа тестирования:

- Челночный бег 3x10м., сек. Тест проводится на ровной дорожке, отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линией старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной черте, пробегая ее.

- Прыжок в длину с места, см- выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.

- 10 кувырков (сек). Сесть в присед поставить руки ладонями на ковер, прижать голову к груди, толкнуться ногами, перекатиться по округлой спине, захватить руками голени ног, выйти в присед. Повторить упражнение 10 раз.

- 10 бросков (задняя под-ка, через бедро, сек). Захватить партнера левой рукой под локтем его правой руки, а правой рукой-левый отворот куртки, сделать шаг левой ногой вперед-влево, правую ногу поставить сзади правой ноги так, чтобы подколенный сгиб касался подколенного сгиба ноги партнера, сгибаясь потянуть партнера влево-вперед и бросить через свою правую ногу на ковер.

### Оценочная система

Контрольные упражнения	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Подтягивание в висе лежа (раз)	Подтягивания без нарушений	Выполнение подтягиваний с незначительными нарушениями	Выполнение подтягиваний с серьезными ошибками
Подтягивание на перекладине (раз)	Подтягивания без нарушений	Выполнение подтягиваний с незначительными нарушениями	Выполнение подтягиваний с серьезными ошибками
Сгибание рук в упоре лежа (раз)	Сгибания рук в упоре лежа без нарушений	Выполнение сгибания рук в упоре лежа с незначительными нарушениями	Выполнение сгибания рук в упоре лежа с серьезными ошибками
Сгибание туловища лежа на спине (раз)	Сгибания туловища лежа на спине без нарушений	Выполнение сгибания туловища лежа на спине с незначительными нарушениями	Выполнение сгибания туловища лежа на спине с серьезными ошибками
Варианты самостраховки.	Высокий полет, мягкое приземление, правильная	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головы.	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое

	амортизация руками.		приземление, ошибки при группировке.
Владение техникой дзюдо, изучаемой на данном этапе.	Демонстрация без ошибок с названием приемов.	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов.	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием.

Примечание:

Контрольные нормативы считаются выполненными спортсменом, если норматив засчитан более чем в 70 % заданных упражнений.

## ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ДЗЮДО.

### **Общие требования безопасности:**

При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по Дзюдо возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении;
- травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
- травмы при выполнении упражнений без разминки.

При проведении занятий по Дзюдо должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству филиала. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и с ними проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

### **Требования безопасности перед началом занятий:**

Надеть спортивную форму.

Провести разминку.

Надеть необходимые средства защиты.

### **Требования безопасности во время занятий:**

При выполнении заданий находиться только на указанном месте.

Во избежание столкновений с занимающимися соблюдать безопасное расстояние между парами.

Не выполнять приёмы на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.

Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе выполнения приёма, на ковре не должно быть посторонних



предметов. Не начинать каких - либо действий без команды тренера-преподавателя.

Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя

**Требования безопасности в аварийных ситуациях:**

При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству филиала, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

**Требования безопасности по окончании занятий:**

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	2	3	4
Основное оборудование и инвентарь			
1	Ковер татами	штук	2
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
1	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	1
2	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	1
3	Зеркало 2 х 3 м	штук	1
4	Канат для перетягивания	штук	1
5	Канат для лазанья	штук	1
6	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	штук	3
7	Мат гимнастический (поролоновые)	штук	2
8	Медицинболы (от 1 до 5 кг)	штук	5
9	Мячи:		
9.1	баскетбольный	штук	2
9.2	футбольный	штук	1
10	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
11	Перекладина гимнастическая	штук	1
12	Стенка гимнастическая	штук	4
13	Скамейка гимнастическая	штук	3
14	Штанга тяжелоатлетическая с набором "блинов" разного веса	штук	1

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. А.О. Акопян, В.В. Кашавцев, Т.П. Клименко «Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей». Москва «Советский спорт», 2003г.
2. И.Д. Свищев, В.Э. Жердев, Л.Ф. Кабанов, В.Л. Кабанов, Н.Г. Михайлов, С.И. Кришук «Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования». М. «Советский спорт», 2003 г.
3. С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов «Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России». М. «Советский спорт», 2005 г.
4. В.В. Путин, В. Шестаков, А. Левицкий «Учимся дзюдо с Владимиром Путиным».
5. В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина «Теория и методика детско-юношеского дзюдо». «ОЛМА Медиа Групп» Москва 2000
6. Дзюдо: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Акопян А.о. и др. – М. Советский спорт, 2003. – 96 с.
7. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.
8. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М: ФиС, 1980
9. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник/- М.: Физическая культура, 2010 — 208 с.
10. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: Монография/ - М.: Физическая культура, 2010 — 240
11. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. - 2-е изд., перераб. И доп. - М: СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, 2006. – 312. Методические рекомендации для тренеров.
12. Поурочное планирование к программе по дзюдо для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов. I ступень (для занимающихся 6-7 лет, 8-9 (10) лет). Ерёгина С.В. 2015 год
13. Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) Ерёгина С.В. 2006 год
14. Программа для ДЮСШ и СДЮШОР. Ерёгина С.В. 2009 год
15. Программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов. Ерёгина С.В. 2009 год.
16. Программа «Дзюдо в дошкольном образовательном учреждении», «Дзюдо в общеобразовательной школе». Шляхтов А.А. 2015 год.
17. «Изучаем дзюдо». Для инструкторов. Пособие для учителей физической культуры и начинающих специалистов дзюдо. 2015 год

## ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

	Министерство спорта РФ	<a href="http://www.minsport.gov.ru">www.minsport.gov.ru</a>
РФ	Министерство образования и наук	<a href="http://минобрнауки.рф/">http://минобрнауки.рф/</a>
	Федерация дзюдо	<a href="http://www.judo.ru/">http://www.judo.ru/</a>