

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Медведевская спортивная школа»**

Рассмотрена и согласована на заседании
тренерского совета
14.04.2023 г.
Протокол 2

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБУ ДО «Медведевская СШ»
от 15.04.2023 года № 15



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ
ГРУПП ПО ВИДУ СПОРТА ДЗЮДО
(физкультурно-оздоровительной
направленности)**

Медведевский район

Содержание

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи программы	9
1.3. Содержание программы	10
1.4. Планируемые результаты	18
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	
2.1. Календарный учебный план-график	20
2.2. Условия реализации программы	20
2.3. Оценочные материалы	22
2.4. Методические материалы	22
2.5. Рабочая программа воспитания	23
2.6. Календарный план воспитательной работы	24
2.7. Меры безопасности на занятиях	24
3. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	25
4. ПРИЛОЖЕНИЯ	

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа - «Дзюдо» (далее по тексту - Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность** и разработана согласно:

-Конвенции о правах ребёнка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11.1989);

-Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (редакция, действующая с 11 января 2023 года);

-Указа Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. N 474 "О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года";

-Государственной программы РФ «Развитие образования» на 2018-2025 года (Утвержденная Постановлением Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 г № 1642);

-Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. № 3894-р);

- Государственной программы Российской Федерации "Развитие образования" (Утвержденное Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 N 1642 (ред. от 20.05.2022));

-Национального проекта "Образование";

-Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2014 г № 996-р);

-Стратегией развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 г, (утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 г. № 3081-р);

- Основ государственной молодежной политики в РФ на период до 2025 года (утвержденных Распоряжением Правительства РФ от 29. 11.2014 г. № 2570-р);

-Указом Президента Российской Федерации «О создании Общероссийской общественно-государственной детско-юношеской организации «Российское движение школьников» (с изменениями на 25 декабря 2018 года. № 536);

-Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (приказ от 22 сентября 2021г. №652н)

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;

- Приказом Министерства Просвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. «Об утверждении санитарных правил СП 24.3648-20 «Санитарно - эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

- Письмом Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09 - 3242 «О направлении рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ»;

- Письмом Минобрнауки РФ от 14.12.2015 г. № 09-3564 « О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»);

- Локальными актами МБУ ДО "Медведевская СШ»: Уставом, «Положением о дополнительных предпрофессиональных программах :, Учебным планом, Правилами внутреннего трудового распорядка, инструкцией по технике безопасности.

Уровень программы - базовый

Актуальность программы. Актуальность программы обусловлена необходимостью привлечения детей, начиная с 6-летнего возраста к систематическим занятиям в физкультурно-оздоровительных группах, с ориентацией на дзюдо, направленных на повышение физического развития, физической подготовленности и координационных способностей на основе игровых и соревновательных методов.

Новизна программы и педагогическая целесообразность. В настоящее время предлагаемый программный материал по технике единоборства с десятилетнего возраста заметно отстает от требований современной действительности и естественных возрастных потребностей детей. Это свидетельствует о необходимости планомерно приучать к навыкам единоборства на самых интенсивных этапах развития ребенка.

Основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни является физическое воспитание. Общеразвивающие занятия улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат и формируют осанку, улучшают работу вестибулярного и зрительного анализаторов, обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность, социальное мышление (работа в группе). Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие.

В программу внесены изменения по направленности тренировочных нагрузок (соотношение общей физической и специальной физической подготовке).

Дзюдо, как ни один другой вид спорта, развивает такие многогранные качества, как координация движений, сила, скорость, скоростная и силовая выносливость, гибкость и пластика, память, аналитическое мышление, расчетливость действий.

Обучение дзюдо - это процесс постоянного роста. Сначала занимающиеся осваивают правила техники безопасности, учатся падать. Затем изучают технику захватов и бросков. Полученные знания стараются применить в ситуациях, когда партнер пытается вывести из равновесия. Продолжая осваивать технику, дзюдоист готовится к соревнованиям. Само по себе состязание - неважно, закончится ли оно победой или поражением, - это мощный мотивирующий фактор, помогающий закалить характер. Так, на начальных этапах подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Основной целью таких соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса. На последующих этапах многолетней тренировки количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования, играющие значительную роль на этапе спортивного совершенствования.

Занимаясь в секции борьбы дзюдо, ребята научатся упорству, умению противостоять трудностям, преодолению препятствий. Совершенствуя морально-волевые качества, дзюдо развивает чувство ответственности за свои действия, самодисциплину, настойчивость. Дзюдоисты учатся сохранять самообладание в трудных ситуациях. Можно с уверенностью

сказать, что какую бы стезю в будущем ни выбрал ребёнок, прочный бойцовский характер и моральные качества, заложенные на занятиях дзюдо, нигде не будут помехой.

Характеристика вида спорта дзюдо

Дзюдо (в переводе с японского "мягкий путь") — японское боевое искусство, соединяющее в себе самооборону без оружия, философию, единоборства.

Дзюдо возникло в 1882 году в Японии, благодаря японскому мастеру боевых искусств Дзигоро Кано. В основе дзюдо лежит дзюдзютцу, представляющее из себя различные стили единоборств, распространённых на Японских островах.

Дзюдо, по японской классификации, относится к современным боевым искусствам (т.е. нетрадиционным), и при этом сильно выделяется среди множества своих собратьев.

Во-первых, это единственное боевое искусство Востока, принятое в семью олимпийских видов спорта. Во-вторых, техника дзюдо, в отличие от того же карате, не ударная, а борцовская — броски, болевые приёмы, удушения и удержания. Основатель дзюдо Дзигоро Кано изначально сделал акцент на исключение всех травмоопасных техник, чтобы создать общедоступное искусство борьбы, максимально адаптированное к проведению соревнований.

Признание дзюдо в качестве популярного вида спорта, не принизило его духовную и философскую составляющую, а также воспитательную роль. Занимающиеся этим стилем единоборств приобретают такие черты характера как дисциплина, настойчивость, уважение.

Большую роль в духовном совершенствовании имеет система тренировок, например, работа в парах способствует развитию психологической коммуникабельности и взаимопомощи. Важным является то, что закрепляются в ходе телесных практик. Занятия дзюдо положительно сказываются на умственных способностях — необходимо запоминать сложные приёмы, тактически мыслить в ходе поединка, генерировать творческие нестандартные идеи и т.д. Дзигоро Кано следующим образом формулирует духовную ценность дзюдо: "Я считаю, что тот, кто будет изучать дзюдо у хорошего учителя, тот будет ценить свою родину, любить её дела и вещи, возвышать свой дух и сможет воспитать в себе мужественный, деятельный характер". На практике он выразил эти идеи в ряде наставлений:

- Соотнесение своих возможностей с возможностями противника;
- Овладение инициативой в поединке;
- Тщательное обдумывание, а затем решительное действие;

- Умение вовремя остановиться;
- Одержав победу не заносись;
- потерпев поражение не сгибайся;
- благоденствуя, не теряй бдительности;
- попав в опасное положение, не пугайся и иди вперед избранным путём".

Занятия дзюдо проходят на татами, дзюдоисты занимаются босиком. В качестве тренировочной одежды используется разновидность костюма для тренировок (кэйкоги) — дзюдоги. Дзюдоги состоит из куртки, штанов и пояса. Классическое дзюдоги белого цвета, но в международных соревнованиях, проводимых IJF, участники одеты в дзюдоги белого и синего цветов.

Педагогическая целесообразность программы заключается в возможности для самовыражения самому учащемуся. Это достигается путём использования таких методов и приёмов как: соревнования, анализ, сравнение, контроль, создание ситуаций успеха и т.д. Наряду с этим увеличивается самостоятельная работа учащихся при выполнении поставленных задач в дзюдо.

Отличительные особенности программы. В реализации данной дополнительной общеразвивающей программы участвуют учащиеся начального, среднего и старшего школьного возраста. Для поддержания интереса к дзюдо в данном возрасте на занятиях широко используются индивидуальные, парные и групповые задания, участие в соревнованиях.

Адресат программы дети и подростки в возрасте от 6 до 17 лет. В группу принимаются все желающие заниматься дзюдо и не имеющие медицинских противопоказаний.

Объем и условия реализации программы

Количество часов в год – 1-3 год - 108;

Количество часов в год – 4-6 год - 189;

Срок реализации программы - 6 года.

Условия реализации программы:

- выполнение в полном объёме тренировочного материала;
- систематическое посещение тренировочных занятий;
- обеспечение тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

Форма обучения очная.

Основными формами занятий являются:

- групповые занятия;
- теоретические занятия;
- просмотр учебных видеофильмов;
- контрольные испытания;
- участие в соревнованиях по дзюдо;
- проведение учебно-тренировочных сборов.

Режим занятий

Уровень программы - базовый уровень

Годовой учебный план рассчитан на 1-3 году обучения на 36 недель.

Годовой учебный план рассчитан на 4-6 году обучения на 42 недели.

Количество часов в неделю- 3-4,5 часов

Периодичность в неделю- 3-4 раза;

Продолжительность занятия – на 1-3 году 60 мин, с 15 минутным интервалом отдыха.

Продолжительность занятия – на 4-6 году 1,5 часа, с 10 минутным интервалом отдыха.

Этап подготовки	Продолжительность этапа	Минимальный возраст для зачисления в	Наполняемость групп	Количество часов в неделю/год
Базовый уровень	3 года	6 лет	13-20 человек	3 ч /108 ч
Базовый уровень	3 года	12 лет	13-20 человек	4,5 ч/189 ч

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы:

На 1-3 м году обучения создание оптимальных условий для всестороннего физического развития обучающихся, укрепления их здоровья, повышения функциональных возможностей организма, ориентирование детей младшего школьного возраста на занятия дзюдо.

На 4-6 м году обучения создание условий для гармоничного физического и эстетического воспитания личности ребёнка средствами борьбы, сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В процессе обучения решаются определенные задачи:

Задачи программы:

На 1-3 м году обучения:

Предметные (образовательные, обучающие):

- Ознакомить с теорией и практикой дзюдо как вида спорта;

- Подготовить обучающихся к выполнению нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- освоить обучающимися технику дзюдо: передвижения, захватов, бросков.

Метапредметные (развивающие):

- развивать ценностное отношение к занятиям физической культурой и спортом;
- развивать спортивный интеллект и общую культуру личности;
- развивать основы коммуникативной культуры личности.

Здоровьесберегающие:

- сформировать потребность в поддержании здорового образа жизни;
- способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата;
- сформировать представление о приемах самостоятельного закаливания организма;
- способствовать формированию навыков и умений личной гигиены и укрепления здоровья.

На 4-6 м году обучения:

Предметные (образовательные, обучающие):

- обучение правилам техники безопасности на занятиях и строевым упражнениям;
- обучение комплексу физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- обучение простейшим элементам борьбы;
- формирование начальных компетенций, обучающихся в области борьбы.

Метапредметные (развивающие):

- развитие физических качеств, необходимых для занятий борьбы
- (ловкость, сила, выносливость, гибкость);
- развитие функциональных возможностей организма;

Личностные (воспитательные):

- развитие навыков коммуникативного общения обучающихся со сверстниками и педагогами;
- развитие мотивации познавательных интересов;
- развитие морально-волевых качеств, духа честного соперничества посредством включения в процесс различных игр и эстафет;
- развитие самооценки собственной деятельности;

Здоровьесберегающие:

- сформировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- сформировать жизненно важные гигиенические навыки;
- сформировать систему специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в борьбе;
- сформировать потребность в поддержании здорового образа жизни.

1.3 Содержание программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа является нормативным документом, содержащим информацию о дополнительном образовании, предлагаемом обучающимся в возрасте от 6 до 17 лет; имеющим конкретизированные образовательные цель и задачи, фиксируемые образовательные результаты.

Учебно-тематический план

	Содержание	1 год	2 год	3 год	4 год	5-6 год	Форма контроля
	<i>Теоретический материал</i>						Беседа, те- стирование, опрос
1	Техника безопасности	1	1	1	1	1	
2	Краткий обзор развития борьбы	1	1	-	-	-	
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	1	1	-	-	-	
4	Гигиенические знания и навыки	1	1	1	1	1	
5	Морально волевой облик	1	1	1	1	1	
6	Правила соревнований	1	1	1	1	1	
7	Оборудование и инвентарь	1	1	-	-	-	
8	Основы техники и тактики дзюдо	1	1	1	1	1	
9	Врачебный контроль	-	-	1	1	1	
10	Основы методики обучения и тренировки	-	-	1	1	1	
11	Психологическая подготовка	-	-	1	1	1	
	Итого теория	8	8	8	8	8	
	<i>Практический материал</i>						Сдача нормативов педаго- гическое наблюдение
1	Общая подготовка	40	38	38	68	64	
2	Специальная подготовка: техника дзюдо	30	30	30	63	60	
3	Тактика дзюдо	18	22	24	40	45	
4	Игровая подготовка	10	8	4	-	-	

4	Участие в соревнованиях	-	-	2	6	8
5	Зачетные требования	2	2	2	4	4
	Итого практика	100	100	100	181	181
	Итого всего	108	108	108	189	189

Содержание программы 1 го года обучения

1. МОДУЛЬ.

Физическая культура и спорт в России.

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного развития, подготовки к труду и защите Родины.

Краткий обзор развития спортивной борьбы

История первых соревнований по борьбе. Развитие борьбы дзюдо в России.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат - костная и мышечная система.

Гигиенические знания и навыки.

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале борьбы дзюдо. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

Морально-волевая подготовка.

Поведение российского спортсмена, спортивная честь. Культура и интересы юного дзюдоиста.

Правила соревнований.

Весовые категории. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.

Оборудование и инвентарь.

Правила пользования оборудованием и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности.

2 МОДУЛЬ. Общая физическая подготовка.

Основные строевые упражнения.

Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы. Ходьба в приседе и полуприседе, элементы спортивной ходьбы. Бег обычный, с высоким подниманием коленей, с захлестом голени. Сочетание ходьбы и бега с прыжками. Ходьба и бег скрестными и приставными шагами, по пересеченной местности. Бег 30 метров.

Прыжки и метания.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Прыжки через препятствия. Метание теннисных, баскетбольных и набивных мячей в цель и на дальность.

Прикладные упражнения.

Поднимание и переноска партнера вдвоем, переноска партнера на спине. Лазание по гимнастической стенке, канату, шесту.

Упражнения с гимнастической палкой.

Наклоны и повороты туловища. Маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и закручивание. Переносы ного через палку. Подбрасывание и ловля палки.

1 Упражнения с теннисным мячом.

Броски и ловля из положения стоя, сидя, лежа одной и двумя руками. Перебрасывание мяча на ходу и при беге. Метание мяча в цель, мишень и на дальность.

Упражнения с набивным мячом.

Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками. Броски вверх и ловля мяча с приседаниями и поворотами. Перебрасывание друг другу в различных положениях и разными способами. Броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами. Эстафеты и игры с мячом. Броски на дальность.

Упражнения с отягощениями.

С гантелями - сгибание рук, наклоны и повороты туловищу с гантелями в вытянутых руках и др.

Упражнения на гимнастических снарядах.

На канате и шесте - лазание с помощью и без помощи ног, раскачивание и прыжки с каната. На бревне - ходьба, повороты, прыжки и др. На перекладине и кольцах - подтягивание, повороты, соскоки. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения.

Кувырки вперед, назад, через препятствие, через одно плечо, скрестив голени, из стойки на руках, голове. Перевороты боком, вперед.

Упражнения для укрепления моста.

Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы, с различным положением рук и ног.

Простейшие формы борьбы.

Отталкивание руками, стоя друг против друга. Перетягивание одной рукой стоя и сидя. Выталкивание с ковра сидя спиной друг к другу. Выведение из равновесия стоя на одной ноге без помощи рук. Борьба за захват ноги.

Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

Отталкивание руками от ковра из упора лежа, падение на ковер стоя грудью, боком, спиной к нему. Напряженное падение при проведении приемов.

Футбол.

Удары по мячу левой и правой ногой на месте и в движении. Выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча. Овладение простейшими навыками командной борьбы.

Подвижные игры и эстафеты.

Различные подвижные игры, комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями и т.д.

Специальная подготовка.

Техника дзюдо.

Стойка дзюдоиста: высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная. *Дистанции:* вне захвата, дальняя, ближняя, средняя, вплотную.

Передвижения: вперед, вправо-вперед, влево-вперед, назад, вправо-назад, влево-назад, влево, вправо.

Самостраховка: на левый бок, на правый бок, на спину, падение кувырком через плечо, падение через партнера стоящего на четвереньках - стоя к нему лицом, спиной. Падения - вперед, назад, влево, вправо.

Захваты: атакующие, защитные, вспомогательные. Захваты для проведения приемов:

-рукава и одноименного отворота

-рукава и разноименного отворота

-двух отворотов

-рукавов снизу

-рукава и ноги

-рукава и пояса спереди

-рукава и пояса сзади

-рукава и туловища

-одноименного рукава и шеи

-разноименного рукава и шеи

-одноименного отворота и шеи

-разноименного отворота и шеи

-руки под плечо

-рукава и обратного разноименного отворота

-одной руки двумя - правой изнутри за плечо, левой изнутри за предплечье

Подготовка к броскам: нарушение равновесия вперед - сбивание на носки, сбивание на одну ногу; нарушение равновесия в сторону - сгибание на

одну ногу; нарушение равновесия назад - осаживание на пятки; нарушение равновесия вправо-вперед, влево-вперед, вправо-назад, влево-назад; нарушение равновесия находясь лицом к партнеру, поворачиваясь боком и спиной.

Броски:

- рывком вперед
- захватом за подколенный сгиб
- боковая подсечка
- подсечка в колено
- задняя подножка
- боковая подножка
- зацеп изнутри

Удержания:

- сбоку
- со стороны головы
- поперек

Переворачивания:

- захватом одежды из под плеча
- захватом руки из под плеча

Тактика дзюдо.

Простейшие способы тактической подготовки для проведения приемов - сковывание, маневрирование, выведение из равновесия и др.

Психологическая подготовка.

Соблюдение спортивного режима. Выполнение тренировочных заданий. Преодоление трудностей, возникающих в поединке. Ведение дневника.

Содержание программы 2- го года обучения

1. МОДУЛЬ.

Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура в системе образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня. Внеклассная и внешкольная работа. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте.

Краткий обзор развития спортивной борьбы.

Развитие борьбы в России. Борьба как форма проявления силы, ловкости народов нашей страны. Возникновение спортивной борьбы и развитие системы самозащиты. Возникновение и развитие борьбы дзюдо в нашей стране. Место и значение борьбы в системе физического воспитания.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения.

Гигиенические знания.

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, зубами, ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Особенности питания при занятиях дзюдо. Значение витаминов в питании спортсмена. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Использование природных факторов в целях закаливания организма. Гигиена жилищ и мест занятий.

Морально-волевая подготовка.

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Формирование красоты движений, позы, походки.

Правила соревнований.

Продолжительность схватки. Форма дзюдоиста. Обязанности руководителя татами. Врач соревнований. Количество и продолжительность схватки в зависимости от разрядов и возраста участников. Оценка приема. Определение победителя. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Взвешивание участников. Борьба на краю татами. Дисквалификация и снятие с соревнований. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей. Правила проведения болевых приемов на руки. Разряды и звания.

Оборудование и инвентарь.

Зал борьбы. Татами для борьбы. Обкладные маты. Уход за оборудованием и инвентарем. Спортивная одежда дзюдоиста, уход за ней. Проверка исправности инвентаря.

2. МОДУЛЬ. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения.

Построения и перестроения в колонну, шеренгу. Размыкания и смыкания. Повороты на месте и в движении. Выход из строя и возвращение в строй. Ходьба противходом, по диагонали, «змейкой» и «зигзагом». Изменение скорости движения по команде.

Общеразвивающие упражнения.

Основные стойки. Движение рук и ног в основных направлениях. Приседания. Наклоны и повороты туловища и головы. Прыжки на месте. Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками. Сгибание и

разгибание ног одновременно, поочередно и поднятие прямых ног. Перешагивание ногой вперед и назад через опущенные руки. Наклоны туловища в согласовании с движениями рук. Ассиметричные движения рук и ног.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Наклоны туловища вправо и влево не отрываясь от плоскости. Поднятие рук вверх, в стороны стоя спиной к вертикальной плоскости, в приседе. Упражнения с удержанием груза на голове. Ходьба с различной постановкой стопы. Ходьба по обручу, канату, лежащим на полу.

Лазание, перелазание.

Лазание на четвереньках, по скамейке поставленной под углом. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо различными способами. Перелазание через препятствие. Переползание с партнером на спине.

Упражнения на равновесие.

Ходьба по бревну с различными предметами в руках. Ходьба на носках вверх, вниз по наклонной скамейке. Стойка на бревне поперек и вдоль на одной ноге. Повороты на бревне.

Упражнения со скакалками.

Прыжки через вращающуюся скакалку с различным положением рук. Прыжки на одной ноге. Прыжки назад, в стороны. Прыжки с продвижением вперед. Прыжки через скакалку вдвоем.

Упражнения с гимнастической палкой.

Палка горизонтально за спиной на локтевых сгибах: повороты, наклоны туловища, круговое вращение туловищем, ходьба с выпадами и поворотами туловища. Перешагивание через палку вперед и назад.

Упражнения на гимнастической скамейке.

Сгибание и разгибание ног сидя на скамейке. Наклоны к правой и левой ногам. Перепрыгивание через скамейку, толчком двумя ногами. Прогибание туловища назад в положении лежа поперек скамейки, ноги закреплены. Поднятие скамейки группой стоя боком.

Упражнения на гимнастической стенке.

Передвижение вправо и влево стоя на разной высоте. Лазание скрестными шагами. Поднятие ног в висе. Наклоны вперед стоя спиной к стенке, держась за рейку на высоте пояса. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ноги на 2-3 рейке.

Акробатические упражнения.

Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. Полушпагат. Мост из положения лежа. Связки из кувырков. Стойки на голове, руках. Переворот

боком, вперед. Сальто вперед, назад.

Упражнения с отягощениями.

Сгибание рук, наклоны, повороты туловищу с гантелями в вытянутых руках. Со штангой - приседания, наклоны, вращения туловища. С гириями - жим, вырывание и толкание гири из различных положений.

Упражнения с сопротивлением.

Перетягивание в парах одной и двумя руками, сидя и стоя. Выталкивание с площади ковра. Борьба за захват. Борьба за площадь ковра, за отрыв партнера от ковра.

Упражнения с грузом.

Переноска партнера на спине, на плечах, на руках. Ходьба и бег с партнером. Поднимание лежащего партнера. Упражнения с мешком и чучелом.

Упражнения на укрепление моста.

Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы. Забегания вокруг головы. Вставание на мост из положения стоя на коленях, из приседа, из стойки.

Упражнения на скорость.

Выполнение различных упражнений в течении 10-15 сек. с максимальной скоростью. Выполнение упражнений по зрительному и слуховому сигналам. Борьба с быстрым партнером.

Упражнения на выносливость.

Многократное выполнение упражнений. Ведение игр длительное время. Ведение схватки до 10-16 минут.

Легкоатлетические упражнения.

Бег 5, 10, 15, 20, 30, 60 метров. Прыжки в длину и высоту с места и разбега. Метание теннисного мяча. Кросс 500, 1000, 1500 метров.

Спортивные и подвижные игры.

Волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис. Подвижные игры с мячом, прыжками, бегом, элементами сопротивления, на местности.

Специальная подготовка.

Техника дзюдо.

1 *Броски:* захватом бедра снаружи, через бедро, зацеп стопой, передняя подножка, захватом двух ног, подхват с захватом ноги снаружи, боковая подсечка с захватом ноги снаружи.

2 *Удержания:* со стороны плеча, верхом.

3 *Переворачивания:* при помощи ног, захватом бедра и руки, захватом двух рук.

4 *Болевые:* перегибание локтя снизу, перегибание локтя через

предплечье. Тактика дзюдо.

1 *Захваты* - предварительный, основной, ответный. Взаимосвязь захватов и стоек. Сочетание захватов.

2 *Передвижения* - влево, вправо, вперед, назад. Передвижения относительно противника. Передвижения в захватах.

3 *Проведение приема*. В условиях передвижения дзюдоиста и противника вперед, назад, влево, вправо, по кругу. На противнике наступающем, отступающем, тянущем, бегущем.

4 *Ведение поединка*. С различными партнерами. Только стоя при стремлении партнера к борьбе лежа и наоборот. С целью ответить на любую попытку партнера проведением приема. Со сменой партнеров.

5 *Взаиморасположение* дзюдоистов при проведении приемов стоя и лежа. Нападающий в низкой стойке - атакуемый в высокой. Нападающий в средней стойке - атакуемый в высокой. Оба дзюдоиста в высокой стойке. Нападающий в высокой стойке - атакуемый в средней. Нападающий в высокой стойке - атакуемый в низкой. Нападающий в средней стойке - атакуемый в низкой. Оба дзюдоиста в средней стойке. Оба дзюдоиста в низкой стойке.

Психологическая подготовка.

Воспитание настойчивости, выдержки, самообладания, решительности, инициативности, дисциплинированности.

Содержание программы 3- го года обучения

1. МОДУЛЬ.

Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура - часть общей культуры. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Краткий обзор развития спортивной борьбы.

Борьба дзюдо как средство физического воспитания, ее краткая характеристика: спортивное, оздоровительное и прикладное значение. Основные этапы формирования и развития дзюдо.

Гигиенические знания и навыки.

Гигиенические требования к борцовским залам, инвентарю и оборудованию. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля, вес, динамометрия, спирометрия.

Врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой помощи.

Значение и содержание врачебного контроля. Значение медицинских и

педагогических наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса. Самоконтроль спортсмена. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Показания и противопоказания к занятиям дзюдо. Понятие о спортивной форме, утомление и переутомление. Соблюдение спортивного режима.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Влияние занятий спортом на обмен веществ. Способы развития силы, гибкости борца.

Основы методики обучения и тренировки.

Понятие об обучении и тренировке, их задачи.

Основы техники и тактики борьбы.

Овладение техникой - одно из решающих условий роста спортивного мастерства. Общие сведения о технике дзюдо. Основные положения приема, защиты, контрприема, нападения. Основные дистанции, основные захваты. Анализ защиты от бросков и болевых приемов. Пути увеличения эффективности приемов. Способы совершенствования в приемах. Классификация приемов дзюдо. Понятие о тактике, элементы тактики, ее виды.

Правила соревнований.

Значение соревнований, их цели и задачи. Характеристика соревнований, способы проведения соревнований.

2. МОДУЛЬ. Общая физическая подготовка.

Строевая подготовка.

Ходьба и бег с изменением темпа и направления, с выполнением упражнений для различных групп мышц. Построения и перестроения в движении и т.д.

Гимнастические упражнения.

На перекладине, брусьях, гимнастической стенке, скамейке и в прыжках. Простейшие акробатические элементы: кувырки, кульбиты, перевороты и их соединения.

Легкая атлетика.

Бег на 60 и 100 метров, кросс на 500 и 1000 метров, прыжки в длину и высоту с места и разбега. Метание гранаты, теннисного мяча, толкание ядра.

Спортивные и подвижные игры.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, теннис. Подвижные игры с элементами единоборств.

Упражнения из других видов спорта.

Упражнения со штангой, гирями, гантелями и отягощениями.

Специальная подготовка.

Техника дзюдо.

Броски:

- обхват,
- передняя подсечка под выставленную ногу,
- боковой подхват,
- подсад голенью,
- задняя подножка под две ноги,
- бросок захватом двух бедер,
- передняя подсечка под отставленную ногу,
- передняя подножка с колена.

Удержания:

- сбоку с захватом руки и головы,
- поперек с захватом бедра.

Переворачивания:

- рычагом,
- захватом руки из-под плеча,

Болевые:

- рычаг внутрь,
- перегибание локтя при захвате руки ногами.

Удушающие:

- сзади предплечьем,
- сзади плечом и предплечьем,
- сзади воротом, приподнимая руку,
- сзади петель.

Тактика дзюдо.

Разведка - наблюдением, опросом, поединком. Оценка обстановки - условий проведения соревнований и контингента участников. Планирование выступления. Принятие решения и реализация плана, корректировка плана. Тактика ведения поединка, проведения приемов, передвижений. Распределение сил на весь поединок.

Инструкторско-судейская практика.

Проведение общей и специальной разминки. Судейство соревнований в качестве судьи секундометриста, бокового судьи и арбитра.

Психологическая подготовка.

Психология взаимного понимания. Стиль поединка. Оценка противников. Самооценка.

Содержание программы 4- го года обучения

1. МОДУЛЬ.

Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура - часть общей культуры. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Краткий обзор развития спортивной борьбы.

Борьба дзюдо как средство физического воспитания, ее краткая характеристика: спортивное, оздоровительное и прикладное значение. Основные этапы формирования и развития дзюдо.

Гигиенические знания и навыки.

Гигиенические требования к борцовским залам, инвентарю и оборудованию. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля, вес, динамометрия, спирометрия.

Врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой помощи.

Значение и содержание врачебного контроля. Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса. Самоконтроль спортсмена. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Показания и противопоказания к занятиям дзюдо. Понятие о спортивной форме, утомление и переутомление. Соблюдение спортивного режима.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Влияние занятий спортом на обмен веществ. Способы развития силы, гибкости борца.

Основы методики обучения и тренировки.

Понятие об обучении и тренировке, их задачи.

Основы техники и тактики борьбы.

Овладение техникой - одно из решающих условий роста спортивного мастерства. Общие сведения о технике дзюдо. Основные положения приема, защиты, контрприема, нападения. Основные дистанции, основные захваты. Анализ защиты от бросков и болевых приемов. Пути увеличения эффективности приемов. Способы совершенствования в приемах. Классификация приемов дзюдо. Понятие о тактике, элементы тактики, ее виды.

Правила соревнований.

Значение соревнований, их цели и задачи. Характеристика соревнований, способы проведения соревнований.

2. МОДУЛЬ. Общая физическая подготовка.

Строевая подготовка.

Ходьба и бег с изменением темпа и направления, с выполнением упражнений для различных групп мышц. Построения и перестроения в движении и т.д.

Гимнастические упражнения.

На перекладине, брусках, гимнастической стенке, скамейке и в прыжках. Простейшие акробатические элементы: кувырки, кульбиты, перевороты и их соединения.

Легкая атлетика.

Бег на 60 и 100 метров, кросс на 500 и 1000 метров, прыжки в длину и высоту с места и разбега. Метание гранаты, теннисного мяча, толкание ядра.

Спортивные и подвижные игры.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, теннис. Подвижные игры с элементами единоборств.

Упражнения из других видов спорта.

Упражнения со штангой, гириями, гантелями и отягощениями.

Специальная подготовка.

Техника дзюдо.

Броски:

- обхват,
- передняя подсечка под выставленную ногу,
- боковой подхват,
- подсад голенью,
- задняя подножка под две ноги,
- бросок захватом двух бедер,

- передняя подсечка под отставленную ногу,
- передняя подножка с колена.

Удержания:

- сбоку с захватом руки и головы,
- поперек с захватом бедра.

Переворачивания:

- рычагом,
- захватом руки из-под плеча,

Болевые:

- рычаг внутрь,
- перегибание локтя при захвате руки ногами.

Удушающие:

- сзади предплечьем,
- сзади плечом и предплечьем,
- сзади воротом, приподнимая руку,
- сзади петель.

Тактика дзюдо.

Разведка - наблюдением, опросом, поединком. Оценка обстановки - условий проведения соревнований и контингента участников. Планирование выступления. Принятие решения и реализация плана, корректировка плана. Тактика ведения поединка, проведения приемов, передвижений. Распределение сил на весь поединок.

Инструкторско-судейская практика.

Проведение общей и специальной разминки. Судейство соревнований в качестве судьи секундометриста, бокового судьи и арбитра.

Психологическая подготовка.

Психология взаимного понимания. Стиль поединка. Оценка противников. Самооценка.

Содержание программы 5 -6 го года обучения

1. МОДУЛЬ.

Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура - часть общей культуры. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Краткий обзор развития спортивной борьбы.

Борьба дзюдо как средство физического воспитания, ее краткая характеристика: спортивное, оздоровительное и прикладное значение. Основные этапы формирования и развития дзюдо.

Гигиенические знания и навыки.

Гигиенические требования к борцовским залам, инвентарю и оборудованию. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля, вес, динамометрия, спирометрия.

Врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой помощи.

Значение и содержание врачебного контроля. Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса. Самоконтроль спортсмена. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Показания и противопоказания к занятиям дзюдо. Понятие о спортивной форме, утомление и переутомление. Соблюдение спортивного режима.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Влияние занятий спортом на обмен веществ. Способы развития силы, гибкости борца.

Основы методики обучения и тренировки.

Понятие об обучении и тренировке, их задачи.

Основы техники и тактики борьбы.

Овладение техникой - одно из решающих условий роста спортивного мастерства. Общие сведения о технике дзюдо. Основные положения приема, защиты, контрприема, нападения. Основные дистанции, основные захваты. Анализ защиты от бросков и болевых приемов. Пути увеличения эффективности приемов. Способы совершенствования в приемах. Классификация приемов дзюдо. Понятие о тактике, элементы тактики, ее виды.

Правила соревнований.

Значение соревнований, их цели и задачи. Характеристика соревнований, способы проведения соревнований.

2. МОДУЛЬ. Общая физическая подготовка.

Строевая подготовка.

Ходьба и бег с изменением темпа и направления, с выполнением упражнений для различных групп мышц. Построения и перестроения в движении и т.д.

Гимнастические упражнения.

На перекладине, брусьях, гимнастической стенке, скамейке и в прыжках. Простейшие акробатические элементы: кувырки, кульбиты, перевороты и их соединения.

Легкая атлетика.

Бег на 60 и 100 метров, кросс на 500 и 1000 метров, прыжки в длину и высоту с места и разбега. Метание гранаты, теннисного мяча, толкание ядра.

Спортивные и подвижные игры.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, теннис. Подвижные игры с элементами единоборств.

Упражнения из других видов спорта.

Упражнения со штангой, гириями, гантелями и отягощениями.

Специальная подготовка.

Техника дзюдо.

Броски:

- обхват,
- передняя подсечка под выставленную ногу,
- боковой подхват,
- подсад голенью,
- задняя подножка под две ноги,
- бросок захватом двух бедер,
- передняя подсечка под отставленную ногу,
- передняя подножка с колена.

Удержания:

- сбоку с захватом руки и головы,
- поперек с захватом бедра.

Переворачивания:

- рычагом,
- захватом руки из-под плеча,

Болевые:

- рычаг внутрь,
- перегибание локтя при захвате руки ногами.

Удушающие:

- сзади предплечьем,
- сзади плечом и предплечьем,
- сзади воротом, приподнимая руку,
- сзади петель.

Тактика дзюдо.

Разведка - наблюдением, опросом, поединком. Оценка обстановки - условий проведения соревнований и контингента участников. Планирование выступления. Принятие решения и реализация плана, корректировка плана. Тактика ведения поединка, проведения приемов, передвижений. Распределение сил на весь поединок.

Инструкторско-судейская практика.

Проведение общей и специальной разминки. Судейство соревнований в качестве судьи секундометриста, бокового судьи и арбитра.

Психологическая подготовка.

Психология взаимного понимания. Стиль поединка. Оценка противников. Самооценка.

1.4. Планируемые результаты

Личностные

- обладают осознанным, уважительным и доброжелательным; отношением к другому человеку;

- обладают чувством собственного достоинства;
- умеют выражать свою гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества;

обладают ответственным отношением к учению, готовностью и способностью к саморазвитию и самообразованию.

Метапредметные:

Познавательные

-умеют ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

- владеют навыками ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

Коммуникативные

- умеют продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- готовы и способны вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, проявляют толерантность,

- имеют навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми

Регулятивные

- знают приемы анализа данной ситуации и определение путей достижения поставленной цели,

-умеют планировать свои действия, прогнозировать результаты и брать на себя ответственность,

- умеют самостоятельно оценивать ситуацию и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

имеют навыки адекватно оценивают свои реальные и потенциальные возможности

Предметные

Задачи и преимущественная направленность в группе 1 год обучения:

- содействие укреплению здоровья и нормальному физическому развитию;
- направленное развитие физических качеств, занимающихся средствами ОФП, СФП, элементами дзюдо;
- формирование потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях физической культурой и спортом;
- воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков бесконфликтного общения в коллективе;
- расширение гигиенических знаний и формирование основ самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

Результаты подготовки:

- овладеть знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физической развития;
- овладение теоретическими знаниями данного этапа;
- обучиться комплексу специальных знаний, двигательным умениям и навыкам, начальным формам по виду спорта дзюдо;
- овладение теоретическими знаниями данного этапа;
- сформировать понятие физического и психического здоровья;
- развить физические качества;
- приобрести устойчивый интерес к занятиям;

Задачи и преимущественная направленность в группах 2 год обучения:

- содействие укреплению здоровья и нормальному физическому развитию;
- направленное развитие физических качеств, занимающихся средствами ОФП с элементами дзюдо и других видов спорта;
- формирование потребности в здоровом образе жизни и

систематических занятиях физической культурой и спортом;

- воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков бесконфликтного общения в коллективе;
- содействие самовоспитанию и повышению организованности у занимающихся;
- расширение гигиенических знаний и формирование основ самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

Результаты подготовки:

- овладеть знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физической развития;
- обучиться комплексу специальных знаний, двигательным умениям и навыкам, начальным формам по виду спорта дзюдо;
- овладение теоретическими знаниями данного этапа;
- сформировать понятие физического и психического здоровья;
- развить физические качества;
- приобрести устойчивый интерес к занятиям;
- приобрести определенные положительные морально-волевые, нравственные качества;
- научиться самостоятельно работать.
- сдать итоговую аттестацию по выполнению нормативов по ОФП,

СФП. *Задачи и преимущественная направленность в группах 3 года обучения.*

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних знаний;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям физической культуре и споту, к виду спорта дзюдо;
- воспитание черт спортивного характера.

Результаты подготовки:

- освоение программы на данном этапе: формирование общих и специальных физических качеств; привитие навыков здорового образа жизни и стойкого интереса к занятиям в избранном виде спорта; овладение основными техниками и приемами вида спорта «дзюдо»;

- сдать итоговую аттестацию по выполнению нормативов по ОФП, СФП.

Задачи и преимущественная направленность в группах 4-6 года обучения.

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;
- повышение уровня физической подготовленности;
- достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований учебной программы;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых учебно-тренировочных нагрузок.

Результаты подготовки:

- освоение программы на данном этапе: формирование общих и специальных физических качеств; привитие навыков здорового образа жизни и стойкого интереса к занятиям в избранном виде спорта; овладение основными техниками и приемами вида спорта «дзюдо»;

- сдать итоговую аттестацию по выполнению нормативов по ОФП, СФП.

- отбор в группы, обучающихся по дополнительным программам спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

II. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной программы «Дзюдо»

2.1. Календарный учебный план-график

Календарный учебный график является документом, регламентирующим организацию образовательной деятельности в учреждении.

Продолжительность учебного года 36-42 недели.

Таблица № 4

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
Базовый уровень	1 сентября	31 мая	36	108 часов 3 часа в неделю	3 раза в неделю по 1 часу
Базовый уровень	1 сентября	30 июня	42	189 часов, 4,5 часов в неделю	3 раза в неделю по 1,5 часа

Продолжительность каникул - в период осенних и весенних каникул занятия проводятся по расписанию.

2.2. Условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Дзюдо»

Занятия проводятся в светлом, регулярно проветриваемом зале, который оснащен необходимым оборудованием, спортивными снарядами и инвентарем: гимнастическими скамейками, шведской стенкой, гириями, штангой, борцовским ковром, на котором дзюдоисты проводят соревновательные поединки (схватки).

Инвентарь:

- маты гимнастические - 2 шт.
- скамейки - 2шт.
- гири 16кг. - 2шт., 24кг. - 2шт., 32кг. - 2шт.

Экипировка дзюдоистов

Форма одежды спортивная или специальная. Японское название костюма дзюдоистов - дзюдога. Это куртка (кимоно), штаны (дзубон) и пояс (оби). Занятия проводятся без обуви. Детям младшего возраста разрешается на время тренировок обувать чешки.

Методическое обеспечение

Включает в себя учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно - тренировочных занятий, организации медика - педагогического и психологического контроля учащихся.

Применяемые методы в образовательном процессе:

- Методы психолого- педагогического воздействия.
- Методы словесного воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и т.д.
- Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.
- Методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств: эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части- совершенствуется способность к само регуляции и нервно- психическому восстановлению.

Перспективное планирование предусматривает определение цели, направленности основных задач и содержания системы подготовки дзюдоистов на длительный период времени; прогноз спортивных результатов, спортивно-технических показателей и нормативов, которых необходимо добиваться в процессе многолетних занятий.

Дидактические принципы: сознательности и активности, наглядности, систематичности и последовательности, доступности и индивидуализации.

Группы методов: словесные, наглядные, практические. Эти методы применяются комплексно и взаимно дополняют друг друга.

Словесные методы: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение. По мере роста уровня подготовленности занимающихся все чаще применяются специальные термины, характерные для дзюдо.

Наглядные методы - это, прежде всего, показ. Показ может осуществлять сам тренер или ассистент. К этой группе методов относятся кино-, фото-, видеоматериалы и др.

Методы практических упражнений условно подразделяют на две группы:

- Методы, направленные на освоение спортивной техники.
- Методы, направленные на развитие двигательных способностей.

Для обучения чаще применяется первая группа, т. е. освоение спортивной техники.

При освоении спортивной техники широко применяют разучивание движения в целом и по частям. При этом широко используют подводящие упражнения.

С целью обучения технике дзюдо можно применять следующие методические приемы:

- Групповое освоение приема (без партнера) под общую команду в одно шереножном строю.
- Групповое освоение приема (с партнером) под общую команду тренера в двух шереножном строю.
- Самостоятельное освоение приема в парах, свободно передвигающихся по залу.
- Тренировочные схватки (действия партнеров ограничиваются заданием тренера).
- Тренировочные схватки с широкими технико-тактическими задачами.
- Борьба (без ограничения действий противников).

При обучении и тренировке широко также применяются игровой и соревновательный методы.

К средствам обучения и тренировки дзюдоиста - упражнениям - относят упражнения специальные, специально-подготовительные и обще подготовительные.

- Специальные упражнения - это борьба, спарринги и соревнования, а также упражнения по совершенствованию техники и тактики дзюдо при работе с партнером.
- Специально-подготовительные упражнения - движения, сходные по характеру нервно-мышечных усилий и ряду других признаков с бросками, защитами, подсечками, являющимися специфическими для дзюдоиста. Это работа на снарядах, работа с отягощениями, имитирующая броски (Учи коми), передвижения и т. д.
- Общеразвивающие упражнения - оказывают разностороннее воздействие на организм спортсмена: бег, плавание, гимнастика, спортивные игры, лыжный спорт и др.

Общая закономерность применения упражнений выглядит следующим образом: по мере роста квалификации и возраста спортсмена растет доля упражнений специально-подготовительного и специального характера. Доля упражнений обще подготовительного направления выше на начальных этапах подготовки как пределах цикла подготовки (годового, например), так и в отношении многолетней подготовки. В отдельные моменты подготовки упражнения общеразвивающего характера применяются лишь как средство

активного отдыха, восстановления.

2.3 Оценочные материалы

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
Специальная физическая подготовка	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 6 раз)

Контрольные нормативы для спортивно-оздоровительных групп для обучающихся 6-17 лет

№	Физические способности	Контрольные упражнения	возраст	Уровень					
				мальчики			девочки		
				3	4	5	3	4	5
1	Скоростные	Бег 30 м	5-7	7,5	6,2	5,6	7,6	6,4	5,8
			7-8	7,1	6,0	5,4	7,3	6,2	5,6
			8-9	6,8	5,7	5,1	7,0	6,0	5,3
			9-10	6,6	5,6	5,1	6,6	5,6	5,2
			10-11	6,3	5,5	5,0	6,4	5,7	5,1
			11-12	6,0	5,4	4,9	6,2	5,4	5,0
			12-13	5,9	5,2	4,8	6,3	5,5	5,0
			13-14	5,8	5,1	4,7	6,1	5,4	4,9
			14-15	5,5	4,9	4,5	6,0	5,3	4,9
			15-16	5,2	4,8	4,4	6,1	5,3	4,8
			16-17	5,1	4,7	4,3	6,1	5,3	4,8
			17-18	5,1	4,6	4,2	6,1	5,2	4,7
				3	4	5	3	4	5
2	Координационные	Челночный бег	5-7	11,2	10,3	9,9	11,7	10,6	10,2
			7-8	10,4	9,5	9,1	11,2	10,1	9,7
			8-9	10,2	9,3	8,8	10,8	9,7	9,3
			9-10	9,9	9,0	8,6	10,4	9,5	9,1
			10-11	9,7	8,8	8,5	10,1	9,3	8,9
			11-12	9,3	8,6	8,3	10,0	9,1	8,8
			12-13	9,3	8,6	8,3	10,0	9,0	8,7

			13-14	9,0	8,3	8,0	9,9	9,0	8,6
			14-15	8,6	8,0	7,7	9,7	8,8	8,5
			15-16	8,2	7,6	7,3	9,7	8,7	8,4
			16-17	8,1	7,5	7,2	9,6	8,7	8,4
			17-18	8,1	7,4	7,1	9,6	8,6	8,3
				3	4	5	3	4	5
3	Скоро стноси ловые	Прыжок в длину с места	5-7	100	135	155	85	130	150
			7-8	110	145	165	90	140	155
			8-9	120	150	175	110	150	160
			9-10	130	160	185	120	155	170
			10-11	140	180	195	130	175	185
			11-12	145	180	200	135	175	190
			12-13	150	190	205	140	180	200
			13-14	160	195	210	145	180	200
			14-15	175	205	220	155	185	205
			15-16	180	210	230	160	190	210
			16-17	190	220	240	160	190	210
			17-18	190	225	245	165	190	210
				3	4	5	3	4	5
4	ВЫНОСЛ ИВОСТЬ	6 минутный бег	5-7	700	900	1100	500	800	900
			7-8	750	950	1150	550	850	950
			8-9	800	1000	1200	600	900	1000
			9-10	850	1050	1250	650	950	1050
			10-11	900	1100	1300	700	1000	1100
			11-12	950	1200	1350	750	1050	1150
			12-13	1000	1250	1400	800	1100	1200
			13-14	1050	1300	1450	850	1150	1250
			14-15	1100	1350	1500	900	1200	1300
			15-16	1100	1400	1500	900	1200	1300
			16-17	1100	1400	1500	900	1200	1300
			17-18	1100	1400	1500	900	1200	1300
				3	4	5	3	4	5
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя(см)	5-7	1	5	9	2	9	12
			7-8	1	5	7	2	8	11
			8-9	1	5	7	3	9	13
			9-10	2	6	8	3	10	14
			10-11	2	7	9	4	10	16
			11-12	2	8	10	5	11	16
			12-13	2	8	10	6	12	18
			13-14	3	9	11	7	14	20
			14-15	4	10	12	7	14	20
			15-16	5	11	14	7	14	20
			16-17	5	12	15	7	14	20
			17-18	5	12	15	7	14	20

				3	4	5	3	4	5
6	Силовые	Подтягивание из виса, раз (мальчики)	5-7	1	3	4	2	8	12
			7-8	1	3	4	2	10	14
			8-9	1	4	5	3	11	16
			9-10	1	4	5	4	13	18
		Подтягивание из виса лежа (девочки)	10-11	1	5	6	4	14	19
			11-12	1	6	7	4	15	20
			12-13	1	6	8	5	15	19
			13-14	2	7	9	5	15	17
			14-15	3	8	10	5	13	18
			15-16	4	9	11	6	15	18
			16-17	5	10	12	6	15	18
			17-18	5	10	12	6	15	18

Критерии освоения технических и тактических действий.

Уровень освоения.	Назвать и выполнить техническое (тактическое) действие в стандартных условиях
Неудовлетворительно (не зачет)	Не выполнил; назвал и выполнил с грубыми ошибками
Хорошо (зачет)	Назвал и выполнил с незначительными ошибками
Отлично (зачет)	Назвал и выполнил без ошибок

1-3 год обучения

№ п/п	Физическое качество	Зачетные упражнения	Результат
1.	Быстрота	Ускорение 16 м из упора лежа	
2.	Координация	Челночный бег 4х8м	
		Акробатика	
3.	Скоростно-силовые качества	Приседание на одной ноге «Пистолетик», 30с	
		Прыжок в длину с места	
		Подтягивание на перекладине за 30 с	
		Подъем туловища, лежа на спине за 30 с	
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с	

		Прыжки на платформу с отягощением (10 раз)	
4.	Техническое мастерство	Выполнение элементов страховки, само страховки	
		Выполнение броска «Задняя подножка»	
		Выполнение броска «Передняя подножка»	
		Броски манекена	

4 - 6 год обучения

№ п/п	Физическое качество	Зачетные упражнения	Результат
1.	Быстрота	Ускорение 16 м из упора лежа	
2.	Координация	Челночный бег 4x8м	
		Акробатика	
3.	Скоростно-силовые качества	Приседание на одной ноге «Пистолетик», 30с	
		Прыжок в длину с места	
		Подтягивание на перекладине за 30 с	
		Подъем туловища, лежа на спине за 30 с	
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с	
		Прыжки на платформу с отягощением (10 раз)	
4.	Техническое мастерство	Бросок через бедро	
		Бросок через голову	
		Бросок посадка	
		Броски манекена	

2.4 Методические материалы

Теоретические основы физической культуры и спорта

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке дзюдоиста. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на 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.

- Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания, трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

- История развития Дзюдо в древнем мире. История развития Дзюдо и России и за рубежом. Выдающиеся дзюдоисты прошлого и настоящего.

- Место для проведения занятий и соревнований по дзюдо . Жесты рефери в ринге. Основные средства спортивной тренировки.

- Физические упражнения, подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения.

- Оборудование и инвентарь. Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.

- Понятие о гигиене и санитарии, уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Гигиена дзюдоистов , врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой помощи. Режим дня занимающихся спортом, основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании.

- Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика. Значение и основные правила закаливания.

Закаливание воздухом, водой и солнцем. Правила и организация соревнований по дзюдо

Общая физическая подготовка

Основные строевые упражнения

Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы. Ходьба в приседе и полуприседе, элементы спортивной ходьбы. Бег обычный, с высоким подниманием коленей, с захлестом голени. Сочетание ходьбы и бега с прыжками. Ходьба и бег скрестными и приставными шагами, по пересечённой местности. Бег 30 метров. Построения и перестроения в колонну, шеренгу. Размыкания и смыкания. Повороты на месте и в движении. Выход из строя и возвращение в строй. Ходьба противоходом, по диагонали, «змейкой» и «зигзагом». Изменение скорости движения по команде.

Прыжки и метания

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Прыжки через препятствия. Метание теннисных, баскетбольных и набивных мячей в цель и на дальность. **Прикладные упражнения**

Поднимание и переноска партнёра вдвоём, переноска партнёра на спине. Лазание по гимнастической стенке, канату, шесту.

Упражнения с набивным мячом

Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками. Броски вверх и ловля мяча с приседаниями и поворотами. Перебрасывание друг другу в различных положениях и разными способами. Броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами. Эстафеты и игры с мячом. Броски на дальность.

Упражнения с отягощениями

С гантелями - сгибание рук, наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках и др.

Акробатические упражнения

Кувырки вперёд, назад, через препятствие, через одно плечо, скрестив голени, из стойки на руках, голове. Перевороты боком, вперёд.

Упражнения для укрепления моста

Движения в положении на мосту вперёд-назад, с поворотом головы, с различным положением рук и ног.

Простейшие формы борьбы

Отталкивание руками, стоя друг против друга. Перетягивание одной рукой стоя и сидя. Выталкивание с ковра сидя спиной друг к другу. Выведение из равновесия стоя на одной ноге без помощи рук. Борьба за захват ноги.

Упражнения в само страховке и страховке партнёра

Отталкивание руками от ковра из упора лёжа, падение на ковер стоя грудью, боком, спиной к нему. Напряжённое падение при проведении приёмов.

Футбол, волейбол, баскетбол

Удары по мячу левой и правой ногой на месте и в движении. Выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча. Овладение простейшими навыками командной борьбы.

Подвижные игры и эстафеты

Различные подвижные игры, комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями и т.д.

Общеразвивающие упражнения

Основные стойки. Движение рук и ног в основных направлениях. Приседания. Наклоны и повороты туловища и головы. Прыжки на месте. Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками. Сгибание и разгибание ног одновременно, поочерёдно и поднимание прямых ног. Перешагивание ногой вперёд и назад через опущенные руки. Наклоны туловища в согласовании с движениями рук. Ассиметричные движения рук и ног.

Упражнения на формирование правильной осанки

Наклоны туловища вправо и влево не отрываясь от плоскости. Поднимание рук вверх, в стороны стоя спиной к вертикальной плоскости, в приседе. Упражнения с удержанием груза на голове. Ходьба с различной постановкой стопы. Ходьба по обручу, канату, лежащим на полу.

Лазание, перелезание

Лазание на четвереньках. Перелезание через препятствие. Переползание с партнёром на спине.

Упражнения со скакалками

Прыжки через вращающуюся скакалку с различным положением рук. Прыжки на одной ноге. Прыжки назад, в стороны. Прыжки с продвижением вперёд. Прыжки через скакалку вдвоём.

Упражнения на гимнастической скамейке

Сгибание и разгибание ног сидя на скамейке. Наклоны к правой и левой ногам. Перепрыгивание через скамейку, толчком двумя ногами. Прогибание туловища назад в положении лёжа поперёк скамейки, ноги закреплены. Поднятие скамейки группой стоя боком.

Акробатические упражнения

Кувырок вперёд, назад. Стойка на лопатках. Полушпагат. Мост из положения лёжа. Связки из кувырков. Стойки на голове, руках. Переворот боком, вперёд. Сальто вперёд, назад.

Упражнения с отягощениями

Сгибание рук, наклоны, повороты туловища с гантелями в вытянутых руках. Со штангой - приседания, наклоны, вращения туловища. С гириями - жим, вырывание и толкание гири из различных положений.

Упражнения с сопротивлением

Перетягивание в парах одной и двумя руками, сидя и стоя. Выталкивание с площади ковра. Борьба за захват. Борьба за площадь ковра, за отрыв партнёра от ковра.

Упражнения с грузом

Переноска партнёра на спине, на плечах, на руках. Ходьба и бег с партнёром. Поднимание лежащего партнёра.

Упражнения на укрепление моста

Движения в положении на мосту вперёд-назад, с поворотом головы. Забегания вокруг головы. Вставание на мост из положения стоя на коленях, из приседа, из стойки.

Упражнения на скорость

Выполнение различных упражнений в течении 10-15 сек. с максимальной скоростью.

Выполнение упражнений по зрительному и слуховому сигналам. Борьба с быстрым партнёром.

Упражнения на выносливость

Многократное выполнение упражнений. Ведение игр длительное время. Ведение схватки до 10-16 минут.

Легкоатлетические упражнения

Бег 5, 10, 15, 20, 30, 60 метров. Прыжки в длину и высоту с места и разбега. Метание теннисного мяча. Кросс 500, 1000, 1500 метров.

Спортивные и подвижные игры

Волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис. Подвижные игры с мячом, прыжками, бегом, элементами сопротивления, на местности.

Специальная физическая подготовка

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинация кувырков, кувырки спиной вперед, кувырки через препятствия, перевороты боком.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук на затылке, движение головы вперед и назад, в стороны из упора головы в ковер с помощью и без помощи рук, движения вперед-назад, в стороны.

Упражнения на борцовском мосту: вставание на борцовский мост, лежа на спине, из стойки с помощью партнера, накаты вперед-назад на борцовском мосту, забегания на борцовском мосту с помощью и без помощи партнера.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.

Имитационные упражнения: имитация оценочных действий и приемов без партнера, имитация разучиваемых оценочных действий и приемов с партнером сотривом и без отрыва от ковра.

Упражнения с партнером: переноска партнера на спине, приседания стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнера, кувырки вперед и назад захватив ноги партнера, теснение стоя спиной и лицом друг к другу.

Игры в касания: смысл игры - кто вперед коснется определенной части тела соперника. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Номера заданий для игр в касания:

№ п/п	Место касания	Способы касания руками			
		Любой	Правой	Левой	Обеими
1.	Затылок	1	11	12	31
2.	Спина	2	13	14	32
3.	Поясница	3	15	16	33
4.	Передняя часть живота	4	17	18	34
5.	Левая часть живота	5	19	20	35
6.	Левая подмышечная впадина	6	21	22	36
7.	Левое плечо	7	23	24	37
8.	Правая часть живота	8	25	26	38
9.	Правая подмышечная впадина	9	27	28	39
1	Правое плечо	10	29	30	40

Способы усложнения игр:

- Место касания прикрывать нельзя
- Место касания прикрывать можно
- Захватывать руки соперника нельзя

- Захватывать руки соперника можно
- Ограничение площади игрового поля
- Запрещение отступать
- Менее подготовленный учащийся получает гандикап
- Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнений повышенной трудности (с тем, чтобы не возникло равнодушия к проигрышу).

Игры в блокирующие захваты: суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении захват, стремится удержать его до конца поединка (от 3 до 5 секунд, максимально - 10 секунд). Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор).

№ п/п	Зоны (части тела) захватов – упоров – выполненных руками		Особенности захвата			
	Левой	Правой	Не прижимая руку к туловищу		Прижимая руку к туловищу	
			Захват изнутри	Захват снаружи	Захват изнутри	Захват снаружи
1.	Правую кисть	Левую кисть	1	18	35	52
2.	Упор в грудь	Левую кисть	2	19	36	53
3.	Упор в живот	Левую кисть	3	20	37	54
4.	Упор в плечо	Левую кисть	4	21	38	55
5.	Упор в предплечье	Левую кисть	5	22	39	56
6.	Левую кисть	Левую кисть	6	23	40	57
7.	Правую кисть	Правую кисть	7	24	41	58
8.	Правую кисть	Упор в грудь	8	25	42	59
9.	Правую кисть	Упор в живот	9	26	43	60
10.	Правую кисть	Упор в плечо	10	27	44	61
11.	Правую кисть	Упор в предплечье	11	28	45	62
12.	Левое предплечье	Левую кисть	12	29	46	63
13.	Левый локоть	Левую кисть	13	30	47	64
14.	Левое плечо	Левую кисть	14	31	48	65

15.	Левую кисть	Правое предплечье	15	32	49	66
16.	Правую кисть	Правый локоть	16	33	50	67
17.	Правую кисть	Правое плечо	17	34	51	68

Данный игровой материал одновременно является упражнением определенных, нестандартных двигательных задач. Поэтому на начальном этапе освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения из захватов, предоставив учащимся самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда ребенок научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идет уточнение техники выполнения, выбор оптимальных ее вариантов.

Игры в теснение: это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (по правилам соревнований: выход соперника за площадь ковра оценивается как 1 балл в пользу атакующего борца), парализуя его попытки к действиям и вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, огромно. Умелое использование игр в касания и в блокирующие захваты с постепенным переходом к элементам в теснение соперника, учит детей пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать его слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение - это уже соревнование, борьба, а борец, получивший ряд предупреждений за выходы с ковра в захвате, снимается с поединка. Игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементов техники борьбы.

При проведении игр необходимо придерживаться следующих правил:

- Соревнования проводятся на ковре, площадках с очерченным кругом 3, 4, 6 м.
- В соревнованиях участвуют все обучающиеся.
- Количество игровых попыток должно быть нечетным, чтобы выявить победителя
- Факт победы - выход ногами за черту площади, касание рукой, ногой черты ограниченной площади

Игры в теснение являются практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно чтобы тренер-преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую

атмосферу и условия для освоения игрового материала.

Игры в дебюты: данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретенных навыков и качеств в усложненных условиях. Суть игры - начать поединок, находясь в различных позах и положениях, относительно друг к другу. Быстрая ориентировка в неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий маневр помогают эффективно начать прерванный поединок даже в невыгодных условиях. Своевременно блокировать или ограничивать действия соперника. На этой основе предлагаются следующие положения при проведении игр в дебюты:

- Спина к спине
- Левый бок к левому (и наоборот)
- Левый бок к правому
- Один соперник на коленях, другой - стоя
- Оба соперника на коленях
- Соперники лежат на спине
- Соперники стоят на борцовском мосту

Цель задания заключается в том, что побеждает тот, кто вынудил соперника выйти за пределы круга (наступить на черту), коснуться ковра заранее указанной частью тела, оказался сзади за спиной, сбил соперника на колени или положил на лопатки.

Игры в дебюты позволяют оценить, насколько усвоен весь предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение ученики. Время, отводимое на решение поставленной задачи, не должно превышать 10-15 секунд.

Игры в перетягивания для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания захватом за руки, за палку, перетягивание каната.

Игры за овладение обусловленного предмета для формирования навыков маневрирования, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

Тактико-техническая подготовка

Основы техники:

Стойки (сизей) - правая, левая, высокая. Средняя, низкая, фронтальная, высокая, прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая. Передвижения (синтай) - обычными шагами (аюмиаси), подшагиванием (цугиаси). Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную). Повороты (таисабаки) - на 90⁰, 180⁰ с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны. Захваты (кумиката) - за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плечи). Падения (укеми) - на бок, на спину, на живот, падения

через палку, после кувырка, со стула, держась за руку партнера. Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.

Положения дзюдоиста - по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и на колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лежа на спине, на животе, на боку, сед), по отношению к противнику - лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу.

Сближение с партнером - подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера - отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера.

Усилия дзюдоиста, направленное на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга правой), усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием). Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учикоми. Рандори.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа.

Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

Броски - Nage Waza

1. Боковая подсечка - De Ashi-Barai
2. Передняя подсечка в колено - Hiza Guruma
3. Передняя подсечка - Sasae Tsuru Komi Ashi
4. Бросок через бедро скручиванием - Uki Goshi
5. Отхват - O Soto Gari
6. Бросок через бедро - O Goshi
7. Зацеп изнутри - O Uchi Gari
8. Бросок через спину - Seol Nage

Приемы борьбы лежа - Ne Waza

1. Удержание сбоку - Hon Kesa Gatame
2. Удержание сбоку с выключением руки - Kata Gatame
3. Удержание поперек - Yoko Shiho Gatame
4. Удержание со стороны головы захватом пояса - Kami Shiho Gatame
5. Удержание верхом - Tate Shiho Gatame

6. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку - Kesa-Ude-Hishigi Gatame
7. Удушающий ногами с захватом руки и головы

Самооборона

Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

Основы тактики:

Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых

Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.

Тактика ведения поединка:

- Сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие)
- Постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику)
- Проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера
- Проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа
- Перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения

Тактика участия в соревнованиях:

Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

Соревновательная подготовка.

Теория. Формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебных, тренировочных и соревновательных схватках. Применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с неизвестным партнером, партнерами разного роста, с более тяжелым партнером, с более техничным партнером, с более сильным партнером. Совершенствование знаний в правилах соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому борцу. Задачи во время соревнований. Общий тактический план соревнования. Задачи по окончании соревнований, разбор всего хода состязаний и допущенных ошибок.

Практика Участие в соревнованиях различного уровня в течение учебного года.

Формы проведения соревнований среди младших юношей

№ п/п	Достижения преимущества над противником.	Победитель.
1	Проведение поединка по правилам дзюдо (касание татами любой частью тела, кроме стоп).	+
2	Красивое проведение броска.	+
3	Считать в поединке проведение бросков, которые оцениваются только на «иппон» (введение ничьей).	+
4	Проведение «заказного» приема (название приема сообщается борцом арбитру и руководителю татами, но сохраняется в тайне от противника или не сохраняется). При проведении «заказного» приема поединок останавливается и объявляется победитель.	+
5	Командные соревнования (команда может состоять из двух, трех и более человек).	+
6	Соревнования по ката (демонстрация техники). По результатам соревнования присваивается квалификационная степень (кю).	+
7	Соревнования на проведение переворотов в борьбе лежа и удержаний.	+
8	Соревнования по выполнению общеразвивающих упражнений (эстафеты, игры, конкурсы, показательные выступления).	+

В ходе соревнований подчеркивается красота целей, красота ведения поединка, доброжелательность отношений. Каждый участник соревнований награждается обязательно.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам планомерно проводить подготовку учащихся спортивной школы, не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях.

Психологическая подготовка

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта и психологических свойств и качеств занимающихся, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование таких психологических функций и качеств звания инструктора и судьи по спорту.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего

учебного года, на каждом занятии. Тренер-преподаватель должен знать, что совершенствование психических способностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

Психологическая подготовка на спортивно-оздоровительном этапе направлена на преодоление чувства боязни, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и внезапно возникшие болевые ощущения.

Медико-педагогический контроль

Учащиеся спортивно-оздоровительного этапа ежегодно перед началом учебного года предоставляют справку о состоянии здоровья, на основании которой осуществляется допуск к занятиям в группе СО.

Медико - педагогический контроль в группах СО осуществляется тренером- преподавателем совместно с медицинской сестрой спортивной школы и предусматривает следующее:

- воздействие спортивных занятий на организм занимающихся,
- рациональное питание, -обеспечение своевременного медицинского обследования,
- рекомендации по режиму дня,
- рекомендации по включению профилактических процедур с использованием ванн, сауны, поливитаминовых комплексов и др. средств восстановления,

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в дзюдо бывают при нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины — локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед выполнением упражнений.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным разогреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
5. Применять упражнения на расслабление и массаж.

Средства восстановления подразделяются на три типа:

- педагогические,
- медико-биологические,

- психологические.

На спортивно-оздоровительном этапе преимущественно применяются педагогические средства восстановления, к которым относятся:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

2.5 Рабочая программа воспитания

Одной из основных задач СШ является обеспечение условий для личностного развития занимающегося.

Воспитательная работа - это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей жизни человека и формирование у ребенка способности выстраивать индивидуальный план собственной жизни.

На протяжении всей спортивной подготовки решается задача формирования личностных качеств: воспитание патриотизма, нравственных качеств в сочетании с волевыми, эстетическое воспитание, трудолюбие.

Составляя план воспитательной работы, необходимо учитывать возрастные особенности развития ребенка. Эффективность воспитательного процесса будет достигнута лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, будут интересны для учащихся, и когда они будут убеждены в необходимости принимать в них активное участие. Активность учащихся особенно проявляется в органах самоуправления. Правильно организованное самоуправление помогает формировать нравственные требования к правилам поведения в обществе, а также педагогические установки тренера-преподавателя превратить в требования коллектива.

Цель: создание условий для саморазвития и самореализации личности спортсмена, его успешной социализации в обществе. В центре программы воспитания находится личностное развитие обучающихся, формирование у них системных знаний о различных аспектах развития России и мира. Приобщение к традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в обществе.

Задачи:

- формирование и развитие спортивного коллектива;

- создание благоприятных психолого-педагогических условий для развития личности, самоутверждения каждого обучающегося, сохранения неповторимости и раскрытия его потенциальных способностей;

- формирование здорового образа жизни;

- организация системы отношений через разнообразные формы воспитывающей деятельности спортивного коллектива;

- защита прав и интересов обучающихся;

- формирование у обучающихся нравственных смыслов и духовных ориентиров.

Основные направления деятельности.

- создание и объединение детей в спортивные коллективы;

- изучение мнений, интересов детей, родителей (законных представителей), тренеров-преподавателей;

- изучение состава обучающихся, выявление родительского актива;

- изучение социума;

- подбор и расстановка кадров;

- повышение профессионального роста тренеров-преподавателей, создание основы для развития спортивных успехов.

Методы воспитания:

- метод формирования сознания (положительный пример, рассказ, объяснение, этическая беседа, убеждение, увещание, внушение, инструктаж);

- метод формирования опыта поведения, организации деятельности (воспитательная ситуация, упражнения, поручения, контроль за поведением, педагогическое требование, переключение внимания на другие виды деятельности);

- метод стимулирования (одобрение, поощрение, соревнование).

Формы организации воспитательной работы:

- собрания, лекции и беседы с учащимися;

- информация о спортивных событиях в стране и в мире;

- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;

- родительские собрания;

- взаимодействие с общеобразовательной школой;

- культурно-массовые мероприятия;

- эстетическое оформление помещения ДЮСШ, постоянное обновление стендов;

- совместно с учащимися должна вестись летопись школы;

- создание музея спортивного объединения, школы;

- поддержание школьных традиций таких как: торжественный прием

новых спортсменов в ДЮСШ, выпускные вечера, вечера отдыха, концерты художественной самодеятельности, выставки творческих работ учащихся, шефство старших над младшими, празднование дней рождения.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время тренировочных занятий, а также дополнительно на тренировочных сборах, в лагерях, где используется и свободное время.

Первостепенная роль во всей воспитательной работе принадлежит тренеру-преподавателю. Если он имеет авторитет у учеников, то они стремятся копировать его во всем. Поэтому тренеру-преподавателю необходимо быть примером своим воспитанникам во всем. Тренер-преподаватель должен уметь также интересно, правильно и эмоционально проводить урок, чтобы учащиеся имели радостное, хорошее настроение, это будет укреплять дисциплину, и повышать авторитет тренера-преподавателя.

В процессе воспитания первое время учащимся приходится заставлять себя подчиняться дисциплине, определенным требованиям гигиены и т.п., но потом постепенно эти требования становятся привычкой, и их выполнение не представляет для них особого труда.

Основное содержание психологической подготовки ребенка состоит в следующем:

- 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, во 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 нервнопсихическому 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.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется 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.

2.6. Календарный план воспитательной работы

Срок	Наименование мероприятия
1. Работа с родителями	
Сентябрь, март	Организация и проведения родительских собраний. Проведение инструктажа по технике безопасности.
В течении года	Участие в работе родительского совета школы
По графику	Проведение открытых учебных (тренировочных) занятий
По графику	Организация совместных мероприятий с детьми и их родителями
2. Спортивно - массовые мероприятия с детьми	
Сентябрь	.Комплектование групп. Контроль над прохождением медицинского осмотра учащихся всех групп.
По графику	Спортивные эстафеты Соревнования по ОФП Соревнования на призы Деда Мороза Спортивный праздник Спортивные эстафеты Соревнования и первенства
3. Методическая работа с тренерами - преподавателями	
постоянно	Изучение нормативно правовой базы по организации учебно - тренировочного процесса, правил самбо, ЕВСК
сентябрь	1. Составление графика и проведение открытых учебно -тренировочных занятий 2. Составление планов работы. 3. Составление календаря соревнований.
По запросу администрации	Составление отчетной документации, ведение документов строгой отчетности (журналы инструктажа и учебно - тренировочных занятий, личные дела обучающихся)

2.7 Меры безопасности на занятиях

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям борьбой ДЗЮДО допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по борьбе ДЗЮДО необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режим занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по борьбе ДЗЮДО возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении бросков, приёмов, без использования гимнастических матов, нарушение страховки и само страховки;
- травмы при нахождении в зоне броска другой пары;
- недостаточный интервал и дистанция между обучающимися при выполнении упражнений;
- посторонние предметы (цепочки, серьги, браслеты, часы и т. д.)

1.4. Занятия по ДЗЮДО должны проводиться в кимоно или спортивной одежде и спортивной обуви.

1.5. В местах проведения занятий по ДЗЮДО должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.

1.7. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила борьбы, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены, соблюдать дисциплину, требования учителя физической культуры.

1.9. Обучающимся запрещается употреблять спиртные напитки, наркотические и токсические вещества, курить.

1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего распорядка и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. На занятия обучающийся должен приходиться за 10-15 минут до начала, чтобы успеть переодеться.

2.2. Надеть спортивную форму (куртки ДЗЮДО, шорты) и спортивную обувь. Спортивная форма используется только для занятий, должна быть чистой и аккуратной.

2.3. Снять кольца, браслеты, часы и другие предметы, которые могут причинить травму партнёру.

2.4. Длинные волосы должны быть убраны и завязаны любыми мягкими лентами. Использование заколок запрещено.

2.5. Во время занятий ношение очков запрещено.

2.6. Для предотвращения травм, обучающиеся должны входить в зал только с разрешения тренера-преподавателя. Проверить борцовский ковер на отсутствие посторонних предметов.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Заниматься в спортивном зале без тренера-преподавателя запрещено. Проводить действия на борцовском ковре и заканчивать действия только по команде тренера-преподавателя. При разучивании приёмов следует внимательно слушать объяснение и демонстрацию приёмов.

3.2. Строго соблюдать правила поведения на занятиях по ДЗЮДО:

- не разрешается соединять пальцы рук в переплет при захвате;
- не разрешается выставлять руки для упора о ковер при падении;
- не допускается применение запрещенных приемов;
- нельзя допускать излишней стгонки веса, это может нанести ущерб здоровью;
- нельзя тренироваться с партнером, разнящимся в весе более чем на одну весовую категорию;
- избегать во время борьбы удары головой, толчков и ударов по рукам и ногам;
- при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.3. Особое внимание уделить страховке и само страховке при выполнении упражнений (броска, болевых приемов, удержания). Все упражнения следует выполнять так, чтобы они были наиболее безопасны. Обеспечение безопасности падения партнёра - обязанность каждого занимающегося.

3.4. Не бросать партнера, если место, где он должен упасть, занято или в ближайший момент будет занято другой парой. Атакующий должен хорошо ориентироваться в ситуации и перед броском оценить действия других пар.

3.5. Если партнер находится в опасном положении, выполнение

упражнения немедленно прекратить.

3.6. При изучении боковых приёмов необходимо немедленно прекратить проведение приёма при подаче сигнала партнёра о сдаче, либо голосом, либо неоднократным хлопком по ковру или партнёру.

3.7. Опоздавшие могут быть допущены к занятиям, только после индивидуальной разминки и разрешения учителя физической культуры.

3.8. Во время тренировки гнев, грубость, неуважение к партнёру - недопустимы.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении повреждений на борцовском ковре или других местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования.

4.2. При появлении во время занятий боли в суставах рук, боли в спине, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости вызвать скорую помощь.

4.4. При возникновении пожара в спортивном зале не впадать в панику, следовать инструкциям тренера-преподавателя. Немедленно эвакуировать обучающихся из зала через имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации МБУ ДО «Медвкедевская СШ» и в пожарную часть.

3. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Список литературы:

1. А.О. Акопян, В.В. Кашавцев, Т.П. Клименко 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.
2. С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов Дзюдо: программа спортивной подготовки для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. - М.: Советский спорт, 2005.
3. С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Национальный союз дзюдо. - М.: Советский спорт, 2006.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. 000 «Издательство АСТ». 2003. - 863 С.
5. Свищев И.Д., Жердев В.Э. и др. Учебная программа для учреждений дополнительного образования. - М.: Советский спорт, 2003. - 112 с.
6. Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/ Ю.А. Шулика и др. - Ростов н/Д: Феникс, 2006.

Литература для родителей и обучающихся

1. Там, где рождаются победы... Фотоальбом о спортивной команде СЗРК ВВ МВД России. Сост.: А. А. Удяков 2009 г.
2. В. С. Ощепков. Дзюдо. 2000 г.
3. А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб Общая физиология 2001 г.
4. Физическая культура и спорт в системе образования. Сборник статей. 2005 г.
5. Шляхтов А.А. Дзюдо в общеобразовательной школе. - Тобольск: ТГПИ им. Д.И. Менделеева, 2001. - 61 с.

Перечень интернет ресур

Министерство спорта РФ

www.minsport.gov.ru

Министерство образования и науки РФ БПр://минобрнауки.рф/

Российская федерация дзюдо

<https://www.judo.ru/>

