****

**СОДЕРЖАНИЕ.**

1. Пояснительная записка.
2. Календарно-учебный график
3. Учебный план
4. Содержание программы
5. Организационно-педагогические условия обеспечения программы
6. Ожидаемые результаты
7. Оценочные материалы
8. Организационные и методические рекомендации.
9. Список информационного обеспечения

**Пояснительная записка.**

Дополнительная общеразвивающая программа **«Дзюдо»** относится к программамфизкультурно-спортивной направленности***.*** Реализуется программа на базе МБУ ДО ДЮСШ Усманского муниципального района Липецкой области. Учебные занятия проводятся в специально оборудованном спортивном зале.

**Программа разработана на основе следующих нормативных документов:**

Федеральный закон « Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273-Ф3.

Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013 № 1125 « Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Санитарно-эпидемиологических требований к учреждениям дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14)

Положения о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в МБУ ДО «ДЮСШ Усманского муниципального района Липецкой области».

В соответствии с уставом МБУ ДО «ДЮСШ Усманского муниципального района Липецкой области».

**Дзюдо** является одной из наиболее популярных современных систем восточных единоборств. Этот вид боевого искусства имеет глубокие исторические корни, он впитал в себя наиболее рациональные элементы национальных видов боевых искусств и культуры народов Востока.

Дзюдо («дзю» - значит мягкий, гибкий, скромный, «до» - путь, познание, манера держаться, точка зрения, склад ума) - одно из самых известных японских боевых искусств основанное преимущественно на захватах и бросках. Отцом современного дзюдо считается профессор Дзигаро Кано, родившийся в1860 г. в г. Микагэ, он создал новую систему физического совершенствования тела и духа - дзюдо. Дзюдо - японское национальное единоборство, основой которого являются броски, удержания, болевые приемы (только руками и только на руки) и удушающие (задерживающие дыхание) приемы. Удары и часть травмоопасных приемов изучаются только в форме ката. Спортсмены выступают без обуви в специальной одежде - куртке с поясом и брюках (дзюдоги), на специальных матах - татами. При борьбе стоя с помощью различных приемов (подножек, подсечек, бросков и др.) спортсмены стремятся бросить друг друга на татами, при борьбе лежа применяя захваты, удержать противника прижатым спиной к татами в течение 20 секунд или болевыми приемами и удушающими

захватами заставить его признать себя побежденным. Продолжительность схваток, в

зависимости от возраста, от 2 до 5 минут (без перерыва). От классических видов

борьбы (греко-римская и вольная борьба) дзюдо отличается меньшим применением

физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешенных

технических действий, что обусловлено, в том числе, и наличием одежды, за

которую можно брать захваты. Дзюдо - первый из всех видов восточных воинских

искусств, вошедший в Олимпийскую программу игр. В программу летних

Олимпийских игр соревнования по дзюдо среди мужчин были впервые включены в

Токио (1964 год). Соревнования по дзюдо среди женщин были включены в

официальную программу летних Олимпийских игр 1992 года в Барселоне.

**Актуальность и педагогическая целесообразность**: Актуальность программы обусловлена

необходимостью создания спортивно-оздоровительных групп с целью максимального

охвата обучающихся желающих заниматься физической культурой и спортом.

Группы формируются из детей, желающих заниматься данным видом спорта и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям дзюдо.

Программа рассчитана на 5 лет и включает общую физическую, специальную физическую,

техническую, тактическую, психологическую, теоретическую подготовку, самостоятельную работу, работу с оборудованием и контрольные нормативы.

В секции не только пропагандируется здоровый образ жизни, но и вырабатываются положительные социальные качества личности – выносливость, выдержка, самообладание. Занятия дзюдо предъявляют к занимающимся специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм. Оказывают особое влияние на личность дзюдоистов детско-юношеского возраста. Занимаясь дзюдо, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности.

**Цель программы:** Развитие физических способностей детей, оздоровление детского организма, обучение приемам дзюдо. Реализация оздоровительного, воспитательного и образовательного направления физического воспитания, с учётом индивидуальных возможностей, развитие физических, личностных качеств занимающихся.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

1. Обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям.
2. Обучение технике спортивного единоборства дзюдо.
3. Обучение способам самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

**Развивающие:**

1. Активизация двигательной деятельности и совершенствование общей физической подготовки.
2. Совершенствование природных физических данных.
3. Развитие сознания, мышления, самостоятельности.

**Воспитательные:**

1. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.
2. Формирование умения организации досуга средствами физической культуры;
3. Воспитание честности, доброжелательности, толерантности, упорства, дисциплинированности.

**Сроки реализации:** Программа предназначена для детей от 7 до 18 лет, которые хотят заниматься данным видом спорта и испытывают потребность в двигательном режиме. К занятиям допускаются прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний к занятиям, прошедшие инструктаж о правилах поведения и технике безопасности. Срок реализации программы 5 лет. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа в форме спортивной тренировки.

**2.Календарно - учебный график**

Тренировочная  деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий.  Годовой учебный план рассчитан на  36 недель в условиях ДЮСШ

|  |  |
| --- | --- |
| Начало учебного года | 1 сентября |
| Окончание учебного года | 31 мая |
| Начало учебных занятий | 9.00 ч. |
| Окончание учебных занятий | 20.00ч. |
| Режим работы ДЮСШ | с 9.00 – 20.00ч. |
| Продолжительность учебного года | 36 недель в условиях ДЮСШ |
| Объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю | 6 часов в неделю |
| Продолжительность занятий | 1ч. 40мин (2 академических часа с 10-тиминутным перерывом) |
| Текущий контроль | 20.09.2020г – 31.09.2020г |
| Промежуточная аттестация | 20.05.2021г – 31.05.2021г |
| Каникулы: |  |
| осенние | 03.11.2020 - 13.11.2020 года (10 дней) |
| зимние | 29.12.2020 - 10.01.2021 года (13 дней) |
| весенние | 23.03.2021 -31.03.2021 года (9 дней) |
| летние | С 1 июня по 31августа |

**3.Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование учебного курса | Количество часов | | | | |
| 1 год обучения | 2 год обучения | 3 год обучения | 4 год обучения | 5 год обучения |
| Теоретическая подготовка | 20 | 14 | 12 | 8 | 8 |
| Общая физическая подготовка | 112 | 100 | 82 | 80 | 80 |
| Специальная физическая подготовка | 30 | 35 | 40 | 45 | 45 |
| Технико-тактическая подготовка | 41 | 50 | 61 | 58 | 54 |
| Участие в соревнованиях.  Инструкторская и судейская практика | 8 | 12 | 16 | 20 | 24 |
| Медицинское обследование | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Промежуточная аттестация | 2 | 2 | 2 | 2 |  |
| Итоговая аттестация |  |  |  |  | 2 |
| Итого: | 216 час. | 216 час. | 216 час. | 216 час. | 216 час. |

Формы проведения текущей и промежуточной аттестации – спортивные тесты по общей, специальной и технической подготовке. Сроки проведения промежуточной аттестации до 31 сентября.

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП проводимых в начале и   конце учебного года.

     Критериями успешности обучения служат  положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и СФП и желание продолжить занятия дзюдо на следующем этапе подготовки.

**4.Содержание учебного плана.**

**(1 год обучения)**

**Теория.**

1. **Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.**

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных

умений и навыков.

**2.Личная и общественная гигиена. Закаливание организма.**

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви.

Гигиена спортивных сооружений. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.

**3.Зарождение и развитие борьбы дзюдо.** История борьбы дзюдо

**4.Правила техники безопасности**

Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой дзюдо. Соблюдение правил

техники безопасности в зале ОФП. Соблюдение правил техники безопасности при

выезде на соревнования. Соблюдение правил техники безопасности во время соревнований.

**5.Нормативные документы**

Знакомство с правилами внутреннего распорядка; правила обучающихся; Знакомство с Уставом

школы;

**ОФП.**

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

**Быстрота:** легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика -

подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с

**Гибкость:** упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки

**Ловкость:** легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад

(вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры -

футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в

захваты.

**Выносливость:** легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м. Упражнения для комплексного

развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с

захватом скрещенных ног; с закрытыми глазами; из стойки; с набивным мячом в руках; полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение

из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

**СФП**

**Сила:** выполнение приемов на более тяжелых партнерах

**Быстрота:** проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу

**Выносливость:** проведениепоединков с противниками, способными длительное время

сохранять работоспособность. Выполнение приемов длительное время (1-2

минуты).

**Гибкость:** проведениепоединковспартнерами, обладающимиповышеннойподвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

**ТТП**

Приветствие стоя. Приветствие на коленях. Пояс – завязывание.

Стойки. Передвижение обычными шагами. Передвижение приставными шагами вперед-назад влево-вправо по диагонали.

Повороты (перемещения тела) на 90 град. шагом вперед, на 90 град. шагом назад на 180 град. скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали) на 180 град. Скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали) на 180 град. круговым шагом вперед на 180 град. круговым шагом назад.

Захваты. Основной захват – рукав-отворот

Выведение из равновесия: вперед, назад, вправо, вперед-вправо, вперед-влево, влево, назад-вправо.

Падения: на бок, на спину, на живот.

**(2 год обучения)**

**Теория.**

**1.Оказание первой помощи при травмах и ушибах.**

**2.Единая всероссийская спортивная классификация.**

Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.

**3.Правила соревнований организация и проведение соревнований.**

Знакомство с правилами соревнований, система оценок и замечаний, организация соревнований.

**4.Самоконтроль в процессе занятий спортом.**

Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и

содержание.

**5.Правила техники безопасности**

Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой дзюдо. Соблюдение правил

техники безопасности в зале ОФП. Соблюдение правил техники безопасности при

выезде на соревнования. Соблюдение правил техники безопасности во время соревнований.

**6.Нормативные документы**

Знакомство с правилами внутреннего распорядка; правила обучающихся; Знакомство с Уставом

школы;

**ОФП.**

**1.** **Быстрота**: бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места

**2.** **Ловкость:** челночный бег 3x10 м., стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по

гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу.

**3. Выносливость:**  бег 400 м, кросс - 2-3 км.

**4.** **Сила:** подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке.

**5. Гибкость:** упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой,

на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

**6.** **Спортивные игры:** футбол, баскетбол, волейбол, гандбол

**СФП**

**1.** **Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения:** подсечек - перебрасывание ногой лежащего мяча, удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата – удар пяткой по лежащему;

**2.Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата:**

махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке.

**3. Поединки для развития силы:** на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

**4. Поединки для развития быстроты:** в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами.

**5.** **Поединки для развития выносливости:** в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения,

применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.

**6.** **Поединки для развития ловкости:** поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико - тактических действий.

**ТТП**

**1.Техника бросков:** боковая подсечка под выставленную ногу,подсечка в колено под отставленную ногу**,** передняя подсечка под выставленную ногу**,** бросок скручиванием вокруг бедра,отхват,бросок через бедро подбивом,зацеп изнутри голенью**,** бросок через спину с захватом руки на плечо**,** задняя подножка**,** контрприем от отхвата или задней подножки,

контрприем от зацепа изнутри голенью, бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота

**2.Техника сковывающих действий:** удержание сбоку, удержание с фиксацией плеча головой,

удержание поперек, удержание со стороны головы, удержание верхом, переворот с захватом рук, переворот ногами снизу, прорыв со стороны ног.

**(3 год обучения)**

**Теория.**

**1.Зарождение и развитие борьбы дзюдо.**

История борьбы дзюдо

**2.Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по борьбе дзюдо**

Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.

**3.Общая характеристика спортивной тренировки.**

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

**4.Правила техники безопасности**

Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой дзюдо. Соблюдение правил

техники безопасности в зале ОФП. Соблюдение правил техники безопасности при

выезде на соревнования. Соблюдение правил техники безопасности во время соревнований.

**5.Нормативные документы**

Знакомство с правилами внутреннего распорядка; правила обучающихся; Знакомство с Уставом

школы;

**ОФП.**

**1.Ловкость:** челночный бег 3x10 м., стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по

гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу.

**2.Выносливость:** сгибание рук в упоре лежа, - бег 400 м, кросс - 2-3 км.

**3. Гибкость:** упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой,

на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

**4. Сила:** подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. партнер на плечах - приседания. С сопротивлением партнера - захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног - препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре» руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах,

бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

1. **Спортивные игры:** футбол, баскетбол, волейбол, гандбол

**СФП**

**1.Развитие скоростно-силовых качеств**: поединки со сменой партнеров - 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких

партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд.

**2.Развитие скоростной выносливости:** в стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном

темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3-6 серий,

отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

**3. Развитие «борцовской» выносливости:** Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 5 до 10

минут.

**4. Развитие ловкости:** В поединке атаковать противника только вновь изученными

бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

**ТТП**

**1.Техника бросков:** зацеп снаружи голенью,бросок через бедро с захватом пояса

боковая подножка на пятке (седом), бросок через ногу скручиванием под отставленную ногу

подсад бедром и голенью изнутри, передняя подсечка под отставленную ногу,

бросок через голову с упором стопой в живот, бросок через плечи «мельница»

бросок захватом двух ног, бросок захватом ноги за подколенный сгиб

бросок захватом ноги за пятку, бросок через спину (плечо) с колена

**2.Техника сковывающих действий:** удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз),удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх)**,** удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз)**,** удушение сзади двумя отворотами**,** удушение сзади отворотом, выключая руку**,** удушение сзади плечом и предплечьем**,** узел локтя**,** удушение спереди кистями**,** удушение спереди отворотом и предплечьем вращением**,** рычаг локтя от удержания сбоку**,** узел локтя от удержания сбоку

**(4 год обучения)**

**Теория.**

**1. Правила техники безопасности:** Соблюдение правил техники безопасности при

занятиях борьбой дзюдо; Соблюдение правил техники безопасности в зале ОФП;

Соблюдение правил техники безопасности при выезде на соревнования; Соблюдение правил

техники безопасности во время соревнований

**2. Правила соревнований, организация и проведение соревнований:** Знакомство с правилами соревнований, системаоценок и замечаний, организация соревнований.

**3. Общая характеристика спортивной тренировки:** Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачии основное содержание. Общая и специальнаяфизическая подготовка. Технико-тактическаяподготовка. Роль спортивного режима и питания.

**ОФП.**

**1. Быстрота:** бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, подтягивания на перекладине за 20 с,

сгибание рук в упоре лежа за 20 с. сгибание туловища лежа на спине за 20 с;

**2. Ловкость:** челночный бег 3х10 м, боковой переворот, сальто, рандат,упражнения в парах – спиной друг к другу с захватом за локтевыесгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны всторону, приседания, падения на бок, вставание, не распуская

захватов; партнер в положении упора лежа – борец удерживает его за ноги – перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями,

**3. Выносливость:** бег 400 м, 800 м, сгибание рук в упоре лежа;

**4. Сила:** подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м. с помощью ног, 4 м, без помощи ног,приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватомтуловища сзади, партнер на четвереньках, подъем штанги, рывок,толчок; упражнения с гантелями, гирями.

**5.Гибкость:** упражнения на мосту, с партнером, без партнера

**6.Спортивные игры для комплексного развития качеств:** футбол, баскетбол, волейбол.

**СФП**

**1. Развитие скоростно-силовых качеств:** в стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнениебросков в течение 10 с в максимальном темпе, затем отдых до 120 с,

затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха; в поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с выполнение бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120 с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6

таких комплексов работы и восстановления.

**2.Развитие скоростной выносливости:** в стандартной ситуации (или при передвижении противника)выполнение бросков (контрбросков) в течение 90 с в максимальном

темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным

сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 мин.

**3.Развитие «борцовской» выносливости:** Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением илиполным сопротивлением длительностью до 15 минут.

**4.Развитие ловкости:** Лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести

удержание, болевой, удушение. Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать его от татами.

**ТТП**

**1.Техника бросков:** зацеп снаружи голенью,бросок через бедро с захватом пояса

боковая подножка на пятке (седом), бросок через ногу скручиванием под отставленную ногу

подсад бедром и голенью изнутри, передняя подсечка под отставленную ногу,

бросок через голову с упором стопой в живот, бросок через плечи «мельница»

бросок захватом двух ног, бросок захватом ноги за подколенный сгиб

бросок захватом ноги за пятку, бросок через спину (плечо) с колена

**2.Техника сковывающих действий:** удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз),удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх)**,** удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз)**,** удушение сзади двумя отворотами**,** удушение сзади отворотом, выключая руку**,** удушение сзади плечом и предплечьем**,** узел локтя**,** удушение спереди кистями**,** удушение спереди отворотом и предплечьем вращением**,** рычаг локтя от удержания сбоку**,** узел локтя от удержания сбоку

**(5 год обучения)**

**Теория.**

**1.Основные средства спортивной тренировки:** Физические упражнения. Подготовительные,

общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки

**2.Единая всероссийская спортивная классификация:** Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнениятребований и норм ЕВСК.

**3.Антидопинговые правила:** Последствия применения допинга для здоровья;последствия применения допинга для (спортивной)карьеры; антидопинговые правила; принципы

честной игры.

**4.Правила соревнований, организация и проведение соревнований.**

**ОФП.**

**1.Быстрота:** бег 30 м, 60 м, 100 м,

**2.Выносливость:** подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях,поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастическойстенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног;подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежаза 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с(ноги закреплены); - сгибание рук в упоре лежа, прыжки соскакалкой

**3.Ловкость:** упражнения у гимнастической стенки. стоя на коленях илистоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера,стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо

вытолкнуть партнера с площади татами, борьба за обусловленный предмет

**4.Сила:** приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) спартнером тяжелее на 9+2 кг, поднимание партнера захватомтуловища сзади (партнер на четвереньках); толчок штанги двумяруками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги нагрудь, упражнения с гирями.

**5.Гибкость:** упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера,упражнения с резиновым амортизатором;

**6.Спортивные игры:** футбол, волейбол, баскетбол, гандбол

**СФП**

**1. Развитие скоростно-силовых качеств:** в стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнениебросков в течение 10 с в максимальном темпе, затем отдых до 120 с,

затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха; в поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с выполнение бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120 с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6

таких комплексов работы и восстановления.

**2.Развитие скоростной выносливости:** в стандартной ситуации (или при передвижении противника)выполнение бросков (контрбросков) в течение 90 с в максимальном

темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным

сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 мин.

**3.Развитие «борцовской» выносливости:** Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением илиполным сопротивлением длительностью до 15 минут.

**4.Развитие ловкости:** Лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести

удержание, болевой, удушение. Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать его от татами.

**5.Организационно-педагогические условия обеспечения программы.**

Данная программа реализуется в МБУ ДО ДЮСШ. Учебно-тренировочные занятия ведутся тренерами – преподавателями имеющими высшее физкультурно-спортивное образование.

Педагоги регулярно проходят курсы повышения квалификации, занимаются самообразованием и самосовершенствованием. На собственном примере агитируют детей к активному ведению здорового образа жизни.

Основными формами занятий в спортивной школе являются:

-учебно-тренировочные занятия (групповые)

-теоретические занятия

-учебные и товарищеские игры

-участие в спортивных соревнованиях

-самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам

-просмотр и анализ учебных кинофильмов и видеофильмов

-комплекс восстановительных мероприятий

-промежуточная и итоговая аттестация обучающихся в форме тестирования

В образовательном учреждении имеются все условия для подготовки юных дзюдоистов: борцовские и игровые залы, тренажерный зал, раздевальные, душевые. Спортивный инвентарь: татами, маты, ворота, мячи, набивные мячи, манекены, скакалки, имеется спортивная форма.

**6.Ожидаемые результаты**

1.Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

2.Формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

3.Освоение основ техники по виду спорта «дзюдо»;

4.Всестороннее гармоническое развитие физических качеств;

5.Укрепление здоровья;

6.Повышение уровня общей физической и специальной физической,

технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

7.Приобретение опыта и достижение стабильности выступления на

спортивных соревнованиях по виду спорта «дзюдо»;

8.Повышение функциональных возможностей организма;

**7.Оценочные материалы**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**и уровня общей физической подготовленности**

**Уровень оценки результатов бега на 30 м. (сек.)**

**Мальчики 8-10 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
|  | | | |
| 8 лет | 5,8-6,2 | 6,3-7,0 | 7,1-7,6 |
| 9 лет | 5,8-6,0 | 6,1-6,6 | 6,7-7,2 |
| 10 лет | 5,6-5,9 | 6,0-6,4 | 6,5-7,0 |

**Уровень оценки результатов бега на 30 м. (сек.)**

**Девочки 8-10 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 8 лет | 5,8-6,2 | 6,3-7,1 | 7,2-7,8 |
| 9 лет | 5,8-6,1 | 6,2-6,7 | 6,8-7,5 |
| 10 лет | 5,6-5,9 | 6,0-6,4 | 6,5-7,0 |

**Уровень оценки результатов бега на 60 м. (сек.) - мальчики 11-15 лет**

**на 100 м (сек.) – юноши 16 – 17 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 11 лет | 9,1-9,6 | 9,7-10,7 | 10,8-11,5 |
| 12 лет | 8,8-9,4 | 9,5-10,9 | 11.0-11,2 |
| 13 лет | 8,7-9,2 | 9,3-10,1 | 10,2-11,0 |
| 14 лет | 8,5-9,0 | 9,1-9,9 | 10,0-10,7 |
| 15 лет | 8,3-8,9 | 9,0-10,0 | 10,1-10,6 |
| 16 лет | 12,6-13,5 | 13,6-15,6 | 15,7-16,6 |
| 17 лет | 12,4-13,3 | 13,4-15,4 | 15,5-16,4 |

**Уровень оценки результатов бега на 60 м. (сек.) - девочки 11-15 лет**

**на 100 м (сек.) – девушки 16 – 17 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 11 лет | 10,1-10,7 | 10,8-11,4 | 11,5-12,0 |
| 12 лет | 9,8-10,4 | 10,5-11,2 | 11,3-11,8 |
| 13 лет | 9,6-10,1 | 10,2-10,7 | 10,8-11,6 |
| 14 лет | 9,4-9,9 | 10,0-10,6 | 10,7-11,5 |
| 15 лет | 9,2-9,8 | 9,9-10,4 | 10,5-11,6 |
| 16 лет | 14,3-15,5 | 15,6-18,2 | 18,3-19,5 |
| 17 лет | 14,1-15,3 | 15,4-18,0 | 18,1-19,3 |

**Уровень оценки результатов бега на 300 м. (мин. сек.) - 6-10 лет**

**на 500 м. (мин. сек.) - 11-15 лет**

**и на 1000 м. (мин. сек.) – 16-17 лет Мальчики, юноши**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 8 лет | 0,57-1,04 | 1,05-1,18 | 1,19-1,23 |
| 9 лет | 0,53-1,02 | 1,03-1,12 | 1,13-1,20 |
| 10 лет | 0,54-1,00 | 1,01-1,09 | 1,10-1,28 |
| 11 лет | 1,41-1,45 | 1,46-1,54 | 1,55-1,59 |
| 12 лет | 1,35-1,42 | 1,43-1,53 | 1,54-2,01 |
| 13 лет | 1,37-1,44 | 1,45-1,55 | 1,56-2,03 |
| 14 лет | 1,25-1,30 | 1,31-1,39 | 1,40-1,45 |
| 15 лет | 1,24-1,27 | 1,28-1,34 | 1,35-1,38 |
| 16 лет | 3,19-3,30 | 3,31-3,49 | 3,50-4,01 |
| 17 лет | 3,11-3,14 | 3,25-3,41 | 3,42-3,52 |

**Уровень оценки результатов бега на 300 м. (мин. сек.) - 8-15 лет**

**и на 500 м. (мин. сек.) - 16-17 лет Девочки, девушки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 8 лет | 0,59-1,03 | 1,04-1,15 | 1,16-1,25 |
| 9 лет | 1,00-1,07 | 1,08-1,14 | 1,15-1,20 |
| 10 лет | 0,58-1,03 | 1,04-1,11 | 1,12-1,25 |
| 11 лет | 1,02-1,07 | 1.08-1,16 | 1,17-1,20 |
| 12 лет | 0,58-1,03 | 1,04-1,12 | 1,13-1,10 |
| 13 лет | 0,54-0,57 | 0,58-1,08 | 1,09-1,14 |
| 14 лет | 0,52-0,55 | 0,56-1,05 | 1,09-1,15 |
| 15 лет | 0,53-0,57 | 0,58-1,07 | 1,08-1,15 |
| 16 лет | 1,49-1,52 | 1,53-1,59 | 2,00-2,03 |
| 17 лет | 1,48-1,52 | 1,53-2,01 | 2,02-2,06 |

**Уровень оценки результатов челночного бега 3 х 10 м. (сек) – мальчики, юноши**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 8 лет | 9,1 | 10,0-9,5 | 10,4 |
| 9 лет | 8,8 | 9,9-9,3 | 10,2 |
| 10 лет | 8,6 | 9,5-9,0 | 9,9 |
| 11 лет | 8,5 и ниже | 9,3-8,8 | 9,7 и выше |
| 12 лет | 8,3 | 9,0-8,6 | 9,3 |
| 13 лет | 8,3 | 9,0-8,6 | 9,3 |
| 14 лет | 8,0 | 8,7-8,3 | 9,0 |
| 15 лет | 7,7 | 8,4-8,0 | 8,6 |
| 16 лет | 7,3 и выше | 8,0-7,7 | 8,2 и ниже |
| 17 лет | 7,2 | 7,9-7,5 | 8,1 |

**Уровень оценки результатов челночного бега 3 х 10 м. (сек) – девочки, девушки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 8 лет | 9,7 | 10,7-10,1 | 11,2 |
| 9 лет | 9,3 | 10,3-9,7 | 10,8 |
| 10 лет | 9,1 | 10,0-9,5 | 10,4 |
| 11 лет | 8,9 и ниже | 9,7-9,3 | 10,1 и выше |
| 12 лет | 8, 9 | 9,1 | 10,0 |
| 13 лет | 8,7 | 9,5-9,0 | 10,0 |
| 14 лет | 8,6 | 8,9-9,4 | 9,9 |
| 15 лет | 8,5 | 9,3-8,8 | 9,7 |
| 16 лет | 8,4 | 9,3-8,7 | 9,7 |
| 17 лет | 8,4 | 9,3-8,7 | 9,6 |

**Уровень оценки результатов шестиминутного бега (м) – мальчики, юноши**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 8 лет | 1150 | 800-950 | 750 |
| 9 лет | 1200 | 850-1000 | 800 |
| 10 лет | 1250 | 900-1050 | 850 |
| 11 лет | 1300 и выше | 1000-1100 | 900 и менее |
| 12 лет | 1350 | 1100-1200 | 950 |
| 13 лет | 1400 | 1150-1250 | 1000 |
| 14 лет | 1450 | 1200-1300 | 1050 |
| 15 лет | 1500 | 1250-1350 | 1100 |
| 16 лет | 1500 и выше | 1300-1400 | 1100 и ниже |
| 17 лет | 1500 | 1300-1400 | 1100 |

**Уровень оценки результатов шестиминутного бега (м) – девочки, девушки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 8 лет | 950 | 650-850 | 550 |
| 9 лет | 1000 | 700-900 | 600 |
| 10 лет | 1050 | 750-950 | 650 |
| 11 лет | 1100 и выше | 850-1000 | 700 и ниже |
| 12 лет | 1150 | 900-1050 | 750 |
| 13 лет | 1200 | 950-1100 | 800 |
| 14 лет | 1250 | 1000-1150 | 850 |
| 15 лет | 1300 | 1050-1200 | 900 |
| 16 лет | 1300 и выше | 1050-1200 | 900 и ниже |
| 17 лет | 1300 | 1050-1200 | 900 |

**Уровень оценки результатов прыжка в длину с места (см) – мальчики, юноши**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 8 лет | 154-170 | 131-153 | 98-130 |
| 9 лет | 157-176 | 143-156 | 124-142 |
| 10 лет | 165-184 | 146-165 | 126-146 |
| 11 лет | 170-190 | 152-169 | 127-151 |
| 12 лет | 178-200 | 158-177 | 130-157 |
| 13 лет | 192-211 | 171-191 | 141-170 |
| 14 лет | 205-220 | 187-204 | 162-186 |
| 15 лет | 209-225 | 190-208 | 163-189 |
| 16 лет | 219-242 | 195-218 | 168-194 |
| 17 лет | 30-249 | 209-229 | 179-208 |

**Уровень оценки результатов прыжка в длину с места (см) – девочки, девушки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 8 лет | 129-155 | 120-128 | 93-120 |
| 9 лет | 139-159 | 128-138 | 106-127 |
| 10 лет | 149-162 | 132-148 | 108-131 |
| 11 лет | 157-180 | 140-156 | 116-139 |
| 12 лет | 166-194 | 146-165 | 118-145 |
| 13 лет | 170-193 | 153-169 | 129-152 |
| 14 лет | 178-204 | 159-177 | 132-158 |
| 15 лет | 176-204 | 156-175 | 128-155 |
| 16 лет | 176-205 | 155-175 | 125-154 |
| 17 лет | 176-192 | 164-175 | 148-163 |

**Уровень оценки результатов в броске набивного мяча 1 кг из положения сидя (см) – мальчики, юноши**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 8 лет | 244-324 | 189-243 | 108-188 |
| 9 лет | 250-329 | 196-249 | 117-195 |
| 10 лет | 321-415 | 257-320 | 163-256 |
| 11 лет | 349-431 | 293-348 | 211-292 |
| 12 лет | 396-450 | 332-395 | 238-331 |
| 13 лет | 435-515 | 380-434 | 299-379 |
| 14 лет | 505-597 | 442-504 | 349-441 |
| 15 лет | 537-638 | 468-536 | 366-467 |
| 16 лет | 554-652 | 487-553 | 388-486 |
| 17 лет | 675-805 | 587-674 | 457-586 |

**Уровень оценки результатов в броске набивного мяча 1 кг из положения сидя (см) – девочки, девушки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 8 лет | 217-282 | 172-216 | 106-171 |
| 9 лет | 235-312 | 182-234 | 104-181 |
| 10 лет | 297-391 | 233-296 | 139-232 |
| 11 лет | 334-422 | 274-333 | 186-273 |
| 12 лет | 348-422 | 297-347 | 222-296 |
| 13 лет | 443-585 | 347-442 | 205-346 |
| 14 лет | 472-606 | 381-471 | 246-380 |
| 15 лет | 465-610 | 367-464 | 222-366 |
| 16 лет | 507-659 | 404-506 | 251-403 |
| 17 лет | 547-680 | 457-546 | 324-456 |

**Уровень оценки результатов в наклоне туловища вперѐд из положения сидя (см) – мальчики, юноши**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 8 лет | 7,5 | 3-5 | 1 |
| 9 лет | 7,5 | 3-5 | 1 |
| 10 лет | 8,5 | 4-6 | 2 |
| 11 лет | 10 и выше | 6-8 | 2 и ниже |
| 12 лет | 10 | 6-8 | 2 |
| 13 лет | 9 | 5-7 | 2 |
| 14 лет | 11 | 7-9 | 3 |
| 15 лет | 12 | 8-10 | 4 |
| 16 лет | 12 и выше | 9-12 | 4 и ниже |
| 17 лет | 12 и выше | 9-12 | 4 и ниже |

**Уровень оценки результатов в наклоне туловища вперѐд из положения сидя (см) – девочки, девушки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 8 лет | 12 | 6-9 | 2 |
| 9 лет | 13 | 6-9 | 2 |
| 10 лет | 14 | 7-10 | 3 |
| 11 лет | 15 и выше | 8-10 | 4 и ниже |
| 12 лет | 16 | 9-11 | 5 |
| 13 лет | 18 | 10-12 | 6 |
| 14 лет | 20 | 12-14 | 7 |
| 15 лет | 20 | 12-14 | 7 |
| 16 лет | 20 и выше | 13-15 | 7 и ниже |
| 17 лет | 20 и выше | 13-15 | 7 и ниже |

**Уровень оценки результатов в подтягивании на высокой перекладине (раз) – мальчики, юноши**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 8 лет | 6-8 | 3-5 | 1-2 |
| 9 лет | 7-9 | 4-6 | 2-3 |
| 10 лет | 9-10 | 6-8 | 2-4 |
| 11 лет | 10-12 | 6-9 | 2-5 |
| 12 лет | 10-13 | 7-9 | 2-6 |
| 13 лет | 11-13 | 7-10 | 3-6 |
| 14 лет | 12-14 | 8-11 | 3-7 |
| 15 лет | 13-17 | 8-12 | 4-7 |
| 16 лет | 14-19 | 9-13 | 5-8 |
| 17 лет | 15-20 | 10-14 | 6-9 |

**Уровень оценки результатов в подтягивании на низкой перекладине (раз) – девочки, девушки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 8 лет | 12-16 | 6-11 | 2-5 |
| 9 лет | 14-18 | 8-13 | 3-7 |
| 10 лет | 15-20 | 9-14 | 5-8 |
| 11 лет | 14-17 | 9-13 | 5-8 |
| 12 лет | 16-21 | 9-15 | 4-8 |
| 13 лет | 16-20 | 10-15 | 4-9 |
| 14 лет | 15-19 | 9-14 | 5-8 |
| 15 лет | 15-20 | 10-14 | 6-9 |
| 16 лет | 13-17 | 9-12 | 5-8 |
| 17 лет | 12-16 | 8-11 |  |

**8.Организационные и методические рекомендации.**

**Организация и проведение тестирования**

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение

требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений

для всех занимающихся. Тестирование проводится в соответствии с Уставом, в

установленные сроки (сентябрь, май - ежегодно).

**Бег 30 м, 60м с высокого старта.** Проводится по дорожке стадиона или

легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-ти минутной разминки – старт.

**Непрерывный бег 6 минут.** Условия проведения те же. Учитывают

расстояние, которое преодолевает спортсмен за 6 минут бега.

**Челночный бег 3х10 м, с.** Тест проводят в спортивном зале на ровной

дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмеряют 10-ти метровый участок, начало и

конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см и центром на черте. На дальний полукруг за финишной чертой кладут деревянный кубик (5 см³).

Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш»

начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и

возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в

полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней финишной черте, пробегая её. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.

**Прыжок в длину с места.** Выполняют толчком двух ног от линии до края на

покрытии, исключающее жесткое приземление. Измерение дальности прыжка

осуществляют рулеткой.

**Подтягивание в висе на перекладине.** Учитывается количество раз.

Выполняют из положения вис охватом сверху, руки на ширине плеч. Темп

выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при

сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

**Бросок набивного мяча (вес 1-2 кг), вперед из-за головы.** Выполняют из

положения сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. Перед броском

спортсмен занимает у линии старта положение, при котором тазовый угол,

образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряют рулеткой.

**Наклон вперед.** Выполняется из положения стоя на гимнастической

скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию

между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью двух

укрепленных вертикально к скамейке линеек, таким образом, чтобы нулевые

отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх,

другая - вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки,

результат - со знаком «+», если выше - со знаком «-». Не разрешается сгибать

колени и делать рывковые движения.

1. Организационные и методические рекомендации.

**6.Информационно - методическое обеспечение**

Литература для педагогов:

1. Бос В. Таэквон-до: Базовые приемы и техника боя. - М: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Ким С.Х. Преподавание боевых искусств. - Ростов н/д: «Феникс», 2003.
4. Ким С.Х. Растяжка, сила, ловкость в боевой практике. – Ростов н/д: «Феникс», 2002.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. ООО «Издательство Астрель» г. Москва, 2002.
6. Тедески М. Искусство атаки. Практическое руководство. - «ФАИР-ПРЕСС», 2005.
7. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М.: МГИУ, 2001.

Литература для обучающихся и родителей:

1. Пятьсот игр и эстафет. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Синягина Н.Ю., Кузнецова И.В. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические уста­новки и упражнения/.-М.: ВЛАДОС, 2004.
3. Щербаков В.П. Физическая культура от трех до восемнадцати лет: Учебно-методическое пособие. - М.: Центр «Школьная книга», 2006.
4. Цымбалова Л.Н. Подвижные игры для детей. - Москва: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/д: Издательский центр «МарТ», 2005.

Перечень интернет-ресурсов:

1. news.sportbox.ru/vidy-sporta/dzudo
2. ru.wikipedia.org/wiki/Дзюдо
3. ru.wikipedia.org/wiki/Самбо
4. Sambo.ru
5. www.judo.ru
6. www.sambo-fias.org