

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА БОРЬБЫ «СОЗВЕЗДИЕ»
(МБУ ДО «СШ борьбы «Созвездие»)**

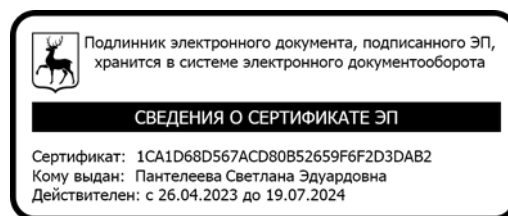
606010, РФ, Нижегородская область, г.Дзержинск, ул.Октябрьская, дом 43б, ОГРН: 1075260021814,
ИНН: 5260203192, тел/факс 8 (8313) 39-15-26, e-mail: sozvezdienn2007@mail.ru

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом
МБУ ДО «СШ борьбы «Созвездие»
(протокол от «28» августа 2023г. №3)

УТВЕЖДЕНО:

приказом директора
МБУ ДО «СШ борьбы «Созвездие»
от 01.09.2023г. №25



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

—

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ДЗЮДО»

Срок реализации программы – 1 год

Разработали:
Старший инструктор-методист: Игошкина Н.А.
Тренеры-преподаватели: Кузнецов А.Ю.
Леонтьева А.А.

г. Дзержинск, 2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----------------|
| 1. Пояснительная записка..... | 3 стр. |
| 1.1. Цели..... | 4 стр. |
| 1.2. Задачи..... | 4 стр. |
| 1.3. Результаты освоения программы..... | 4 стр. |
| 1.4. Контингент..... | 5 стр. |
| | |
| 2. Учебный план..... | 6 стр. |
| 3. Календарный учебный график..... | 7 стр. |
| 4. Рабочие программы изучаемых разделов..... | 10 стр. |
| 5. Оценочные материалы..... | 17 стр. |
| | |
| 6. Организационно-педагогические и материально-технические условия реализации программы..... | 20 стр. |
| | |
| 7. Методические материалы..... | 21 стр. |
| 8. Перечень информационного обеспечения программы..... | 25 стр. |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Дзюдо» разработана на основе: Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 11.06.2022) «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минпросвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (ред. от 30.09.2020).

Дополнительное образование определяется как вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании, который не сопровождается повышением уровня образования.

В соответствии с Законом цели и задачи дополнительного образования отражают гуманистическую направленность и вариативность содержания дополнительного образования, которое призвано обеспечить здоровье и его сбережение, организацию содержательного досуга, формирование культуры, развитие способностей, личностное и профессиональное самоопределение обучающихся – детей и взрослых.

Дзюдо – это современный вид единоборства, в котором для победы над противником используется его собственный вес, сила и инерция. Разрабатывалась эта система, как метод максимально эффективного приложения усилий, победа техники и гибкости над грубой силой.

О социальной значимости дзюдо и возрастающей популярности в мире можно судить по таким весомым аргументам, как создание международных организаций, занимающихся популяризацией и пропагандой дзюдо, проведение всемирных олимпиад и многочисленных международных соревнований, выпуском разнообразной литературы.

Дзюдо является тандемом гибкости и силы. Оно развивает способности быстро и точно мыслить. Обладая значительной философской составляющей, дзюдо базируется на двух главными принципами: взаимная помощь и понимание для достижения большего процесса, а также наилучшее использование тела и духа.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо» (далее-Программа) разработана на основе обобщений научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренера-преподавателя с юными обучающимися.

1.1. Цели Программы:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование и развитие широкого круга двигательных умений и навыков детей;
- формирование культуры здорового образа жизни;
- укрепление здоровья обучающихся.

1.2. Основные задачи:

Обучающая:

- овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);
- обучение основам техники борьбы дзюдо, подготовка к действиям в различных ситуациях самозащиты;

Развивающая:

- укрепление здоровья и закаливание;
- развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);

Воспитательная:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям дзюдо и к здоровому образу жизни;
- воспитание моральных и волевых качеств.

1.3. Результатом освоения Программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- укрепление здоровья обучающийся;
- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности.

В области теории и методики физической культуры и спорта знания:

- истории развития этого вида спорта;
- о месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- об основах тренировочного процесса;
- о режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни;
- требованиях техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В области общей и специальной физической подготовки, умения, навыки и практику:

- в освоении комплексов физических упражнений;
- в развитии основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости);
- в воспитании личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм,

взаимопомощь).

В области избранного вида спорта умения, навыки, практику и результаты, связанные с:

- повышением уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладением основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- освоением соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Оценка качества образования по Программе включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающихся.

Освоение обучающимися Программы завершается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением.

Обучение по дополнительной общеобразовательной программе в области физической культуры и спорта ведется на русском языке.

1.4. Контингент обучающихся

На обучение зачисляются обучающиеся в возрасте 6 - 18 лет, желающие заниматься дзюдо, имеющие письменное разрешение врача и заявление родителя (законного представителя).

Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта - 1 год.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо» включает в себя учебный план сроком освоения 1 год, который является её неотъемлемой частью.

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «дзюдо»:

- определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении по дополнительной общеобразовательной программе по дзюдо;
- разработан с учетом преемственности материалов, индивидуального развития физических способностей и спортивных качеств обучающихся определенного возраста.

Формами проведения промежуточной аттестации обучающихся являются:

Раздел «Теоретическая подготовка» - устный опрос,

Раздел «Общая физическая подготовка» - сдача нормативов по ОФП

Раздел «Специальная физическая подготовка» - сдача нормативов по СФП

Раздел «Технико-тактическая подготовка» - проведение соревновательных поединков.

Форма проведения аттестации должна быть понятна обучающимся, отражать реальный уровень их подготовки.

| № | Наименование разделов | Формы промежуточной аттестации |
|---|-----------------------------------|--------------------------------|
| 1 | Теоретическая подготовка | Устный опрос |
| 2 | Общая физическая подготовка | Сдача нормативов по ОФП |
| 3 | Специальная физическая подготовка | Сдача нормативов по СФП |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | Проведение поединков |

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

В целях реализации Программы Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчета 42 недели, предусматривающий:

- теоретические занятия в течение недели;
- практические занятия;
- промежуточную аттестацию обучающихся.

Под расписанием учебно - тренировочных занятий (тренировок) понимается еженедельный график проведения занятий по группам, утвержденный распорядительным актом организации (приказом руководителя). Расписание тренировочных занятий (тренировок) рекомендуется утверждать после согласования с тренер-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учетом их обучения в образовательных организациях.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах - до 2 часов.

Годовой календарный учебный график на текущий учебный год

Продолжительность учебного года

Начало учебного года — 01 сентября; окончание учебного года — 17 июля.

Учреждение организует работу с обучающимися в течение всего календарного времени, рассчитанного на 42 недели учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы. Утверждение контингента обучающихся, количества групп и годового расчета учебных часов производится ежегодно до 25 сентября.

| | |
|--|--|
| Начало учебного года | 01 сентября |
| Окончание учебного года | 17 июля |
| Продолжительность учебного года | 42 недели (6 часов в неделю, 252 часа в год) |
| Продолжительность учебной недели | Шестидневная рабочая неделя |
| Режим занятий | По утвержденному расписанию |
| Продолжительность занятий | 45 минут |
| Начало занятий | 8:00 |
| Окончание занятий | 20:00 |
| Сроки и продолжительность каникул | Осенние, зимние, весенние каникулы (согласно графика каникул, который утверждает Департамент образования г.Дзержинска), летние каникулы (18.07-31.08). Во время каникул могут проводиться учебно-тренировочные сборы, турниры в группах, организуется культурно-воспитательная работа с обучающимися, допускается самостоятельная работа обучающихся по индивидуальному плану. |

Учебный план распределения учебных часов (42 недели)

| Раздел/ Месяц | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | 18 июля -31 августа | Итого | |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|---------------------|------------|-----------|
| 1. Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | каникулы | 20 | |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | 1 | | | | 1 | | | | | | | | | 2 |
| Личная и общественная гигиена. Закаливание организма. | 1 | | | | | 1 | | | | | | | | 2 |
| Общая характеристика спортивной тренировки. Основные средства спортивной тренировки. | | 1 | 1 | | | | | 1 | | | | | | 3 |
| Самоконтроль в процессе занятий спортом. | | | 1 | 1 | | | | | 1 | | | | | 3 |
| Режим дня, правильное питания занимающихся спортом. | | | | 1 | | | | | 1 | 1 | | | | 3 |
| Зарождение и развитие дзюдо. | | 1 | | | 1 | | | | | | | | | 2 |
| Морально-волевой облик спортсмена. | | | | | | 1 | | | | 1 | | | | 2 |
| Правила соревнований по виду спорта «дзюдо». | | | | | | | 1 | 1 | | | | | | 2 |
| Единая всероссийская спортивная квалификация. | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 |
| 2. Общая физическая подготовка | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | | | 87 |
| 3. Специальная физическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | | | | 32 |
| 4. Техничко-тактическая подготовка | 12 | 10 | 10 | 12 | 6 | 8 | 14 | 12 | 6 | 12 | 7 | | 109 | |
| 5. Промежуточная аттестация | | | | | | | | | 4 | | | | 4 | |
| ВСЕГО ЧАСОВ: | 26 | 24 | 24 | 26 | 20 | 22 | 26 | 24 | 22 | 24 | 14 | | 252 | |

4. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ИЗУЧАЕМЫХ РАЗДЕЛОВ

Рабочая программа разработана в целях более полного освоения программы учащимися и подразделяется на несколько разделов: теоретическая подготовка, практическая подготовка (общая физическая, специальная физическая и тактико-тактическая подготовки).

Особенности образовательного процесса.

Учебный материал программы распределяется в соответствии с принципом последовательного и постепенного расширения теоретических знаний, практических умений и навыков. Представленные в программе темы создают целостную систему подготовки.

Основной формой учебного процесса является занятие.

Учебно-тематический материал даётся с учётом развития тех качеств, которые пригодятся в жизни - мышление, память, внимание, наблюдательность, последовательность рассуждений. На индивидуальных занятиях - анализ, синтез, сравнение, обобщение, обоснование выводов.

Учитывая возрастные и индивидуальные особенности юных обучающихся, методики подачи учебно-тематического и проблемного материала на разных ступенях обучения постоянно меняются.

Основная цель этапа - обеспечение физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (обще развивающим и специальным). На протяжении этапа подготовки начинающие спортсмены должны познакомиться с лёгкой атлетикой, акробатикой, игровыми видами спорта и различными единоборствами

Физическая работоспособность растёт только при насыщенном двигательном режиме: в физкультурно-оздоровительных группах она даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надёжные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учётом факторов, ограничивающих физическую нагрузку: отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам в целом, возрастные особенности физического развития.

Основные средства тренировочных воздействий:

1. общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
2. подвижные игры и игровые упражнения;
3. элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и д.р.);
4. всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
5. метания лёгких снарядов (теннисных и набивных мячей);
6. спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой и повторный, равномерный, круговой, соревновательный (в контрольно – педагогических испытаниях).

Основные направления тренировки. Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок с целью дальнейшей успешной специализации в дзюдо. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом, поскольку именно в это время закладывается основа дальнейшего овладения

спортивным мастерством. На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 6-9 лет доступны упражнения собственного веса. Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 3-4 мин.), с чередованием промежутков активного отдыха.

4.1. Рабочая программа раздела «Теоретическая подготовка»

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с практическими занятиями. Дзюдоист, как и любой другой обучающийся, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого уровня.

В раздел включены теоретические основы по изучению правил соревнований по виду спорта «дзюдо».

| № | Наименование темы | Кол-во часов |
|----------|---|--------------|
| 1 | Теоретическая подготовка | 20 |
| 1.1. | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | 2 |
| 1.2. | Личная и общественная гигиена. Закаливание организма. | 2 |
| 1.3. | Общая характеристика спортивной тренировки. Основные средства спортивной тренировки. | 3 |
| 1.4. | Самоконтроль в процессе занятий спортом. | 3 |
| 1.5. | Режим дня, правильное питание занимающихся спортом. | 3 |
| 1.6. | Зарождение и развитие дзюдо. | 2 |
| 1.7. | Морально-волевой облик спортсмена. | 2 |
| 1.8. | Правила соревнований по виду спорта «дзюдо». | 2 |
| 1.9. | Единая всероссийская спортивная квалификация. | 1 |

4.2. Рабочая программа раздела «Общая физическая подготовка»

Строевые и порядковые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, скрестным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, воде, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в

равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д.

Прыжки: в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

Метания: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений ит.д.

Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползанья, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Спортивные игры: баскетбол, регби на коленях, футбол,- ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры.

Плавание: умеренная интенсивность с интервалами отдыха 40с. _

4.3. Рабочая программа раздела «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 с отрывом 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 |
| 10. | 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 площадки, 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.

4.4. Рабочая программа раздела «Технико-тактическая 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 исключением 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.

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.

Ожидаемые результаты:

Улучшение качества набора в группы начальной подготовки, в том числе способных и одаренных детей. В результате педагогического и воспитательного воздействия на личность ребенка к началу занятий в группах начальной подготовки, будут сформированы основы мотивации к занятиям физической культурой и спортом. В результате обеспечения занятости детей сократятся случаи правонарушений среди них.

По общей физической подготовке: в течение года в соответствии с планом годичного цикла выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрасту.

По специальной физической подготовке: выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача контрольных нормативов.

По технико-тактической подготовке: знать и уметь выполнять элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом (выполнять приём, защиту, контрприём в стойке и в партере, в соответствии с программным материалом).

По теоретической подготовке: соблюдать режим дня, тренировочный режим. Выполнять упражнения различной трудности, требующих проявления волевых качеств; знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

В процессе освоения каждой темы тренер-преподаватель осуществляет текущий контроль и проводит контрольные упражнения с целью проверки освоения учащимися образовательной программы. По окончании обучения проводится **промежуточная аттестация**. Теоретическая подготовка сдается в форме устного опроса.

5.1. Промежуточная аттестация.

Целью проведения промежуточной аттестации является оценка уровня освоения обучающимися дополнительной образовательной программы по виду спорта «дзюдо» и соответствие этого уровня требованиям подготовки обучающихся, определенными в программе.

5.2. Организация процесса аттестации.

Аттестация обучающихся СШ борьбы «Созвездие» (далее СШ) проводится один раз в учебном году. Она предусматривает текущий контроль и промежуточную аттестацию (текущего учебного года) контрольно-переводных нормативов по общей и специальной подготовленности, тактико-тактической и теоретической подготовленности.

За две недели заместителем директора по учебно-спортивной работе составляется

общий график проведения промежуточной аттестации СШ.

Проведение промежуточной аттестации обязательно для обучающихся СШ. Она осуществляется тренером-преподавателем. Протоколы аттестации подписывает тренер-преподаватель.

5.3 Формы проведения аттестации.

Формами проведения промежуточной аттестации обучающихся являются:
Раздел «Теоретическая подготовка» - устный опрос,
Раздел «Общая физическая подготовка» - сдача контрольных нормативов,
Раздел «Специальная физическая подготовка» - сдача контрольных нормативов,
Раздел «Тактико-техническая подготовка» - проведение контрольных поединков.

5.4 Текущий контроль

Текущий контроль успеваемости осуществляет тренер-преподаватель самостоятельно во время проведения занятий.

5.5 Система и критерии оценок при проведении аттестации.

Система и критерии оценок при проведении аттестации должны быть едиными для всех обучающихся.

Выполнение контрольного норматива определяется следующими оценками: положительное – «сдал»; отрицательное - «не сдал».

Итоговый результат прохождения промежуточной аттестации определяется в сводном протоколе «зачет» - «не зачет».

Для успешного прохождения аттестации обучающемуся необходимо набрать не менее 50% положительных оценок («сдал») и получить общий «зачет» по всем контрольно-переводным нормативам.

Обучающимся, успешно прошедшим аттестацию, выдается справка об окончании курса обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе. Форма справки утверждается директором организации.

5.6. Итоги проведения промежуточной аттестации

Формы проведения промежуточной аттестации обучающихся:

Раздел «Теоретическая подготовка» - устный опрос.

Вопросы:

1. В какой стране зародилось дзюдо?
2. На каком языке отдают команды в дзюдо?
3. Как приветствуют друг друга спортсмены во время поединка?
4. Как называется первая часть тренировки, длительностью 20-25 минут, какова её цель?
5. В какой части тренировки проходит изучение приемов техники дзюдо?
6. Зачем соблюдать режим дня спортсмену?
7. Сколько времени должно пройти после приема пищи до начала тренировки?
8. Сколько часов необходимо спать спортсмену, что полностью восстанавливаться после выполняемой нагрузки на тренировке?
9. Как часто надо стирать спортивную форму (кимоно)?

10. Что необходимо сделать спортсмену, чтобы выполнить норматив юношеского спортивного разряда по виду спорта «дзюдо»?

| № | Кол-во правильных ответов на теоретические вопросы | Результат |
|---|--|-----------|
| 1 | 5-10 ответов из 10 | Сдал |
| 2 | 1-4 ответов из 10 | Не сдал |

Раздел «Общая физическая подготовка» - сдача контрольных нормативов

- Подтягивание из виса на перекладине для мальчиков. Подтягивание выполняется из виса на прямых руках хватом сверху. Необходимо подтянуться так, чтобы подбородок был выше перекладины; движение выполняется без рывков и маховых движений ногами.

- Вис на перекладине для девочек. Повиснуть на перекладине любым удобным хватом рук. Висеть на время. Остальное тело при этом должно быть расслаблено. Затем спрыгнуть вниз (страховка тренера-преподавателя).

- Челночный бег 3x10 метров выполняется с максимальной скоростью. Учащийся встают у стартовой линии лицом к стокам, по команде обегает стойки. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

- Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встаёт у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок.

Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трёх попыток в сантиметрах.

| виды упражнений | Шкала уровня подготовленности | | |
|-------------------------------------|--------------------------------|------------------------|----------------------------|
| | Отличный уровень | Хороший уровень | Удовлетворительный уровень |
| Подтягивание из виса на перекладине | М 3 | 2 | 1 |
| Вис на перекладине | Д 45 секунд | 30 секунд | 20 секунд |
| Челночный бег 3/10 | М 10,1 и ниже Д 10,3 и ниже | 10,3-11,0 10,6-11,3 | 11,4 и ниже 11,9 |
| Прыжки в длину с места | М 135 и выше Д 125 и выше | 115 – 120 100 - 110 | 100 и ниже 85 и ниже |

Раздел «Общая физическая подготовка» - сдача контрольных нормативов

| виды упражнений | Шкала уровня подготовленности | | |
|--|---|---------------------------------------|--|
| | Отличный уровень | Хороший уровень | Удовлетворительный уровень |
| Кувырок вперед из приседа | Выполнение без ошибок (правильное исходное положение – присед на носочках, прижатый к груди подбородок, плавный кувырок по направлению вперед между широко расставленными коленями, возвращение в и.п.) | Выполнение с ошибками (до 3-х ошибок) | Выполнение с грубыми ошибками (более 3-х ошибок) |
| Перекат по спине с выполнением самостраховки назад | Выполнение без ошибок (правильное исходное положение, прижатый к груди подбородок, плавный перекат по спине, громкий хлопок ладонями о маты, возвращение в и.п.) | Выполнение с ошибками (до 3-х ошибок) | Выполнение с грубыми ошибками (более 3-х ошибок) |
| Вставание на борцовский мост, из положения лежа на спине | М 20 секунд Д 25 секунд | 15 секунд 20 секунд | 10 секунд 15 секунд |

Раздел «Тактико-тактическая подготовка» - проведение соревновательных поединков.

Поединки проводятся в положении «лежа» с равным по весу и уровню подготовленности соперником. Цель поединка удержать соперника в положении «удержания» на спине в течении 20 секунд. Поединки проводятся в парах поочередно из 4 положений: «удержание сбоку», «удержание поперек», «удержание со стороны головы», «удержание верхом». Необходимо выиграть не менее двух поединков.

6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1. Организационно-педагогические условия.

Форма обучения: очная.

Формы организации учебно-тренировочного процесса:

- занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных особенностей занимающихся;

- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- текущий контроль и промежуточная аттестация обучающихся.

Наполняемость групп: до 25 человек.

Продолжительность одного занятия: 2 часа (2 x 45 минут, перерыв 5 минут).

Объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю: 6 часов.

Таблица учебно-тренировочной работы и требования по организации

| Возраст обучающихся | Период обучения | Разряд (не ниже) | Минимальная наполняемость групп (чел.) | Максимальный количественный состав группы (чел.) | Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.) |
|---------------------|-----------------|------------------|--|--|---|
| 6-18 лет | 1 год | Без разряда | 15 | 25 | 6 |

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с годовым тренировочным планом в течение всего календарного года, начиная с 1 сентября и рассчитан на 42 недели.

Продолжительность одного занятия не должна превышать 2-х академических часов, при недельной тренировочной нагрузке 6 академических часов.

6.2. Материально-техническое обеспечение.

Требования к материально-техническому обеспечению:

- наличие зала для проведения занятий;
- наличие оборудования и спортивного инвентаря, необходимых для освоения Программы (борцовский ковер, скамейки, обручи, скакалки, мячи, пояса от кимано, шведская лестница).

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных обучающихся.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья обучающихся, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю.

Основные средства и методы тренировки.

Главное средство в занятиях с детьми этого возраста - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать

с проведением игр и игровых упражнений. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма, комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В группах с ориентацией на дзюдо большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, специфические требования выполнения технических действий, с другой - на обеспечение определенных навыков самостраховки при обучении и выполнении технических действий борьбы дзюдо.

Обучение технике борьбы дзюдо на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: способам выведения из равновесия, формам и способам захвата соперника, ведущим элементам технических действий.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения.

Обучение осуществляется в основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - элементарным и простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и прочих. Комплекс методик позволит определить: а) состояние здоровья юного спортсмена; б) показатели телосложения; в) степень тренированности; г) уровень подготовленности; д) величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер-преподаватель должен вносить соответствующие коррективы в учебно-тренировочный процесс.

Отработка изученных приемов на практике во время занятий. Работа в парах, работа с тренером-преподавателем. Каждое занятие включает в себя практическую часть, но также выделены отдельные часы для отработки элементов и приемов.

Техника безопасности в процессе реализации программы.

Для предотвращения травм на занятиях дзюдо необходимо учитывать основные

причины травматизма, сочетающие в себе внешние и внутренние факторов. Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация тренировочного процесса;
- методические ошибки тренера-преподавателя при проведении тренировочного занятия;
- нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки спортсменов;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия.

К неправильной организации тренировочных занятий относится:

- проведение тренировочных занятий с числом спортсменов, превышающим установленные нормы;
- проведение занятий без тренера-преподавателя;
- неправильная организация направления движения спортсменов в процессе выполнения тренировочных упражнений.

При планировании и проведении учебно-тренировочных занятий тренер - преподаватель обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления;
- изменение функционального состояния организма спортсмена, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Общие требования безопасности

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта дзюдо осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся, которые определены в инструкции по технике безопасности. Учет ознакомления (информирования) спортсменов с техникой безопасности по избранному виду спорта на тренировочных занятиях ведётся в журнале учета спортивной работы.

Травмы при занятиях дзюдо могут возникать при различном сочетании.

При проведении учебно-тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению.

Тренировочные занятия разрешается проводить:

- при условии наличия у спортсмена медицинского допуска к тренировочному процессу;
- при соответствии спортивной экипировки предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;

- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса санитарным нормам;
- при условии готовности инвентаря и оборудования к учебно-тренировочному процессу;
- все учебно-тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

Учебно-тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

При проведении занятий по дзюдо в зале должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.

Требования безопасности перед началом занятий

Надеть спортивную форму.

Начинать учебно-тренировочное занятие только по разрешению тренера-преподавателя и только с тренером-преподавателем.

Проверить надежность оборудования и спортивной экипировки.

Строго соблюдать дисциплину.

Требования безопасности во время занятий:

При осуществлении учебно-тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения на занятиях, во время тренировок в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Выполнение упражнений начинать только по сигналу тренера-преподавателя и должны проходить только под руководством тренера-преподавателя.

Преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий дзюдо. Нельзя: толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам и ногам, наносить грубые удары.

По сигналу тренера-преподавателя обучающиеся должны прекратить учебно-тренировочное занятие.

Требования безопасности в экстренных ситуациях

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

При получении спортсменом травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

В случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности спортсменам, тренер-преподаватель отменяет занятие, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

Требования безопасности по окончании занятий

Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

Вывести спортсменов из зала (тренер-преподаватель выходит последним).

Принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом.

Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Список литературы:

1. ДЗЮДО: методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо). С.В.Ерёгина, Р.М.Дмитриев, Ю.А.Крищук, С.И.Соловейчик. - М.: Советский спорт,2009.
2. ДЗЮДО. Учебная программ для учреждений дополнительного образования. И.Д.Свищев, В.Э.Жердев., Л.Ф.Кабанов, В.Л. , В.Л.Кабанов, Н.Г.Михайлов, С.И.Крищук. – М.: Советский спорт , 2003.
3. Физическая подготовка единоборцев (самбо,дзюдо). Теоретическо-практические рекомендации. Максимов Д.В., Селуянов В.Н., Табаков С.Е. - М.: ТВТ Дивизион, 2017.

Интернет-ресурсы:

Российское образование Федеральный образовательный портал <http://www.edu.ru/>
Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru/>
Единая коллекция Информационных цифровых образовательных ресурсов
<http://school-collection.edu.ru/>
Единое окно к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>
Министерство спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/>
Федерация дзюдо России <https://www.judo.ru/>
Министерство образования и науки РФ <https://minobrnauki.gov.ru/>
Министерство образования Нижегородской области minobr.government-nnov.ru

