МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №7»

Рекомендована к утверждению на
заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 27.09.2026г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор _____ Л. В. Козодаева
№ 18 от «01» 09. 2026 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо»
группа начальной подготовки третьего года обучения (НП-3)

на 2026/2027 учебный год

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
Тренер-преподаватель
Вавкина Е.А.

Тамбов
2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА …… 3
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН…….....5
2.1. План учебного процесса …….9
2.2. Календарный учебный график …….……..7
3. СОДЕРЖАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.....10
3.1. Методика и содержание работы по предметным областям.....11
3.1.1. Общая физическая подготовка 10
3.1.3. Вид спорта.....16
3.1.3.1. Техническая подготовка. 16
3.1.3.2. Тактическая подготовка.....22
3.1.3.3. Соревнования 17
3.1.3.4. Медицинское обследование. 17
3.1.4. Развитие творческого мышления.....18
3.1.5. Различные виды спорта и подвижные игры. 18
3.1.6. Специальные навыки.....19
3.1.7. Объемы учебных нагрузок. 19
3.2. Требования техники безопасности и предупреждения травматизма……20
4. СПОРТИВНОЕ И СПЕЦИАЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ 22
5.Воспитательная работа..... 21
6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ..... 23
7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ…… 24

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе Дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке дзюдо с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Минспорта России 24.11.2022 г. № 1074 (далее – ФССП) и с учетом требований примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо», утвержденной приказом Министерства спорта России от 21.12.2022 г. № 1305.

Программа предназначена для групп начальной подготовки отделения дзюдо 3-го года обучения. В группы начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься дзюдо и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа , направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники дзюдо, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 52 недели в условиях спортивной школы или спортивного лагеря, и дополнительно отводится на переходных период (летнее время), когда работа планируется в зависимости от условий для организации централизованной подготовки в спортлагере либо по индивидуальным заданиям.

Минимальный возраст для зачисления учащихся в группы начальной подготовки 3-го года обучения - 9 лет.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах.

Планируемые результаты деятельности тренера -преподавателя

В процессе подготовки к занятиям по данным формам будут разработаны методические рекомендации («Методическая разработка Использование здоровьесберегающих технологий на занятиях дзюдо с возрастной категорией учащихся до 15 лет», «Методическая разработка на тему: «Технико-тактическая подготовка в дзюдо», «Методические рекомендации особенности тренировочного процесса юных дзюдоистов».

Технологичная карты к занятиям по дзюдо по темам: «Манера передвижения по татами. (SHINTAI-TAI-SABAKI), «Совершенствование броска передняя подножка», «Углубленное разучивание комбинации».

Будут Составлены:

- методическая разработка для учащихся по выполнению видов самостоятельной работы в дзюдо.
- кейс заданий по темам: «История развитмя дзюдо», «Техники 5 КЮ», «Технико-тактическая борьба в дзюдо»

Будет использована образовательная платформа:

1. https://academy.judo.ru/#rec579192401
2. https://stepik.org/ (Путь к успеху в дзюдо)

2.1. План учебного процесса

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ
ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Часы	Периоды тренировок											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теория	42	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3
ОФП	126	10	10	11	10	10	10	11	10	10	11	12	11
Вид спорта	126	10	10	10	10	10	10	11	11	11	10	11	12
Различные виды спорта и подвижные игры	62	5	5	6	5	5	5	6	5	5	5	5	5
Развитие творческого мышления	20	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2
Специальные навыки	20	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
Спортивное и специальное оборудование	20	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1
Всего часов:	416	34	34	36	34	34	34	36	34	34	34	36	36

2.2. КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
3 года обучения отделения дзюдо

Разделы подготовки	**Всего часов**	**сентябрь**	**октябрь**	**ноябрь**	**декабрь**	**январь**	**февраль**	**март**	**апрель**	**май**	**июнь**	**июль**	**август**
Теоретическая подготовка													
История развития Дзюдо	6	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0
Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	6	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0
Основы законодательства в области физической культуры и спорта	6	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0
Гигиенические знания, умения, навыки	6	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0
Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	6	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1
Основы здорового питания	6	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1
Значение занятий физической культурой и спортом	6	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1
Итого часов	**42**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**
Практика													
Общая физическая подготовка	**126**	**10**	**10**	**11**	**10**	**10**	**10**	**11**	**10**	**10**	**11**	**12**	**11**
Беговые упражнения	18	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1
Общие развивающие упражнения в ходьбе	18	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1

Прыжковые упражнения	18	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2
Силовые упражнения	18	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
Упражнения для развития общих физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости)	18	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2
Упражнения на борцовском мосту, для укрепления мыщц шеи	18	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1
Упражнения в самостраховке	18	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2
Вид спорта	**126**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**11**	**11**	**11**	**10**	**11**	**12**
Техническая подготовка	**62**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**6**	**6**
Техника бросков (4 кю)	21	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2
Техника сковывающих действий (4 кю)	20	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2
Техника работы в партере (4 кю)	21	1	1	1	1	1	1	2	3	3	3	2	2
Тактическая подготовка	**46**	**3**	**5**	**1**	**3**	**5**	**3**	**4**	**4**	**2**	**5**	**5**	**6**
Тактика выполнения приемов	16	1	2	0	1	2	1	1	1	1	2	2	2
Тактика ведения поединка	15	1	1	0	1	2	1	1	2	1	2	1	2
Тактика соревнований	15	1	2	1	1	1	1	2	1	0	1	2	2
Соревнования	**6**	**0**	**0**	**2**	**0**	**0**	**2**	**0**	**2**	**0**	**0**	**0**	**0**
Аттестация	**12**	**2**	**0**	**2**	**2**	**0**	**0**	**2**	**0**	**4**	**0**	**0**	**0**
Контрольные испытания	4	2	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0
Промежуточная аттестация	4	0	0	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0
Итоговая аттестация	4	0	0	0	2	0	0	0	0	2	0	0	0
Различные виды спорта и подвижные игры	**62**	**5**	**5**	**6**	**5**	**5**	**5**	**6**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**

Развитие творческого мышления	**20**	**2**	**2**	**2**	**2**	**1**	**1**	**1**	**1**	**2**	**2**	**2**	**2**
Специальные навыки	**20**	**1**	**1**	**1**	**1**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**
Спортивное оборудование	**20**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**1**	**1**	**1**	**1**
ВСЕГО ЧАСОВ	**416**	**34**	**34**	**36**	**34**	**34**	**34**	**36**	**34**	**34**	**34**	**36**	**36**

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и спортивной подготовке

Минимальная наполняемость групп, чел	Максимальная наполняемость групп, чел	Количество учебных часов в неделю	Требования по физической и спортивной подготовке
15	20	8	Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке

Цель: (это цель вей программы) через разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники дзюдо, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки. Достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки на максимальную реализацию духовных и физических возможностей, подготовку спортивного резерва

Основные задачи подготовки: привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям дзюдо;

– приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

– поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одарённости;

– воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характер.

Распределение учебных часов для группы начальной подготовки 3-го года обучения

№ п/п	**Содержание занятий**	**Количество часов**
1	Теория и методика физической культуры	40
2	Общая физическая подготовка	108
3	Специальная физическая подготовка	90
4	Технико-тактическая, психологическая подготовка	60
5	Другие виды спорта и подвижные игры	36

6	Посещение спортивно-массовых мероприятий и соревнований	8
7	Самостоятельная работа	48
8	Медицинский контроль	4
9	Зачетные требования и соревнования	22
ИТОГО ЧАСОВ:		**416**

СОДЕРЖАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

1. Теоретическая подготовка

Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития

Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Закаливание организма. Зарождение и развитие борьбы дзюдо.

План теоретической подготовки

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Техника безопасности при занятиях дзюдо	2
2	История развития дзюдо	8
3	Режим дня, закаливание организма	10
4	Гигиенические знания, умения и навыки	10
5	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной тренировке	10
Всего часов:		**40**

Тема №1. Техника безопасности при занятиях дзюдо.

Правила поведения в зале борьбы. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний на занятиях дзюдо.

Тема №2. История развития дзюдо. История дзюдо. Дзюдо как вид спорта, история его зарождения и развития в России. Эволюция техники дзюдо.

Тема №3. Режим дня, закаливание организма. Принципы закаливания. Закаливание солнцем, воздухом и водой. Режим дня и закаливание организма. Воздействие на организм природных факторов. Рациональный режим дня.

Тема №4. Гигиенические знания, умения и навыки. Личная гигиена занимающихся дзюдо и при занятиях спортом. Основы сбалансированного питания. Витаминизация спортсменов.

Тема №5. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной тренировке. Основное гигиеническое требование к спортивному инвентарю и оборудованию — травмобезопасность. Краткая характеристика техники дзюдо.

Общая физическая подготовка (ОФП).

Строевая подготовка. Ходьба и бег с изменением темпа и направления, с выполнением в процессе ходьбы и бега упражнений для различных групп мышц, построение и перестроение в движении и т.д. Гимнастические упражнения на перекладине, гимнастической стенке, скамейке и в прыжках. Простейшие акробатические упражнения, кувырки, кульбиты, перевороты; серии кувырков и переворотов с постепенным усложнением упражнений. Лёгкая атлетика. Бег на 60 и 100 м, кросс на 500 и 1000 м, прыжки в длину и высоту с места и с разбега, метание теннисного мяча.

Лыжная подготовка

Изучение и совершенствование основных лыжных ходов, подъёмов, спусков с гор, торможений. Передвижение на лыжах по пересечённой местности на 3 км.

Плавание. Обучение плаванию детей не умеющих плавать; изучение и совершенствование одного из способов плавания.

Упражнения с набивным мячом

(вес мяча от 1 до 3 кг). Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движения руками с движением туловищем, маховые движения; броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лёжа на спине, лёжа на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, бросками двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперёд и назад).

Упражнения с отягощениями

С гантелями - сгибание рук, наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках и др. Использование камней, труб в качестве отягощения. Силовой комплекс для дзюдоистов 10-12 лет (инвентарь - гантели)

И. п. - стойка ноги врозь, гантели внизу, поднимание рук дугами вверх.

И. п. - стойка ноги вместе, гантели внизу, сгибание рук в локтевых суставах.

И. п. - стойка ноги врозь, руки вверху, сгибание рук - опускание гантелей за голову, разгибание рук - поднимание гантелей над головой.

И. п. - стойка ноги врозь, гантели внизу, наклон вперед до 90°, руки

развести в стороны.

И. п. - широкая стойка ноги врозь, руки за головой, поочередные наклоны вправо-влево.

И. п. - широкая стойка ноги врозь, руки вверху, наклон вперед, гантелями коснуться татами.

И. п. - узкая стойка на носках, руки за спиной, приседания. После освоения упражнений этого уровня целесообразно начинать выполнение упражнений с отягощением - весом собственного тела. Тренеру-преподавателю следует избегать постановки непосильных задач перед юными дзюдоистами. При выполнении занимающимися прыжков, приседаний, отжиманий, подтягиваний, необходимо следить за качеством выполнения упражнений.

Специальные упражнения в упоре головой в татами

По мере освоения упражнений с отягощением - весом собственного тела целесообразно дополнять учебно-тренировочные занятия юных спортсменов круговой тренировкой, воздействующей на различные группы мышц. Эта форма организации занятий подразумевает поочередное выполнение упражнений для различных мышечных групп - рук, ног, туловища (шеи) на разных станциях. Построение тренировочных заданий по такому принципу позволяет юным дзюдоистам гармонично развивать все мышечные группы. В комплексах круговой тренировки упражнения обычно выполняются по кругу (с переходом занимающихся от станции к станции), планируются 6 - 8 станций (упражнений), занимающиеся делятся на группы по количеству выполняемых заданий. Количество кругов - 2 - 4; время работы на станции - 10-12 сек.; интервал отдыха между станциями (переход) - 5 - 7 сек.; отдых между кругами до полного восстановления занимающихся. Комплекс круговой тренировки (с переходом) для развития силовых способностей спортсменов:

1. Подбрасывание набивного мяча (1 кг), хлопок, ловля мяча.
2. Прыжки со скакалкой.
3. Высед.
4. Разведение рук с гантелями (1 кг).
5. Прыжки через метровую зону татами.
6. Вращение туловища с набивным мячом (2 кг).

Круговая тренировка с дзюдоистами 10-11 лет может быть фронтальной (одинаковые упражнения для всех с активным интервалом отдыха). Комплекс круговой тренировки (фронтально) на развитие силовых способностей:

1. Отжимания.
2. Выпрыгивания из приседа.
3. Лечь на спину, руки вверх - сесть.
4. Накаты в упоре головой в татами.
5. Переход из упора лежа на локтях в упор лежа на кистях.
6. Приседания.
7. В положении лежа на спине одновременное поднимание рук, ног, головы.
8. Полумосты.

В системе работы с юными дзюдоистами необходимо проводить различные подвижные и спортивные игры, в т. ч. по упрощенным правилам, развивающие скоростно-силовые способности.

Эффективность силовой подготовки будет максимальной, если точно дозировать величину отягощений. В 10-11 лет она должна составлять 20 - 30 % от массы тела занимающихся, в 12-13 лет возрастать до 40 % от массы тела.

Разминка в движении

1. Исходное положение - в движении, легким бегом - перемещение правым, потом левым боком.
2. Бег с высоким подниманием бедра.
3. Бег с захлестом голеней назад.
4. Бег на носках.
5. Бег на пятах.
6. Бег на внешней стороне стопы.
7. Бег на внутренней стороне стопы.
8. Бег спиной вперед, глядя через правое потом левое плечо.
9. Бег с вращением вокруг себя в одну потом другую сторону.
10. Прыжки на одной, потом на второй ноге, на обеих ногах.
11. Перейти на шаг, передвижение в полном присесте, шагом, потом прыжками правым и левым боком, спиной вперед.
12. Опять перейти на легкий бег.

Разминка на месте

1. Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч - сцепить пальцы в замок и выполнить круговые движения кистями вперед по очереди, 12-16 раз.
2. Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч - выполнить круговые движения кистями, пальцы зажаты в кулак, 12-16 раз.
3. Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч - круговые движения в локтевых суставах, 12-16 раз.
4. Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч - выполнить круговые движения в плечевых суставах, одновременно двумя руками вперед потом назад, по очереди руками вперед потом назад, 12-16 раз.
5. Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч - выполнить 2 упругих наклона туловища вперед и 2 прогиба назад, 12-16 раз.
6. Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч - выполнить 2 упругих наклона туловища вправо, 2 влево, 12-16 раз.
7. Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч - выполнить движения руками мельницей в наклоне потом в стойке, 12-16 раз.
8. Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе - выполнить круговые движения тазом в одном и другому направлению, 12-16 раз.
9. Исходное положение - в полуприседи, ноги на ширине плеч, руки на коленях - выполнить круговые движения коленями в одном и другому направлению, 12-16 раз.
10. Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч - выполнить

круговые движения в голеностопном суставе в одном и другом направлении, правой потом левой ногой, 12-16 раз.

11. Исходное положение - в выпаде левая (права) нога впереди - выполнить упругие движения на растягивание ног, 12-16 раз.
12. Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч - сцепить пальцы в замок за спиной, с наклоном туловища вперед поднять руки как можно выше, растягивая плечевой сустав, 12-16 раз.
13. Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч - выполнить медленные движения головой вверх-вниз, справа налево, наклоны председателя по правое, левое плечо, круговые движения головой в одном и в другом направлении, 12-16 раз.

Специальная разминка

В зависимости от темы занятия специальная разминка может включать в себя кувырки, падения и самостраховку, элементы акробатики, или выполнения комплексов ударов и блоков.

1. Исходное положение - сидя на мате или борцовскому ковре, ноги в стороны - выполнить скручивание туловища в правый потом левый бок, каждый раз, касаясь грудью ковра за спиной, 12-16 раз.
2. Исходное положение - лежа на животе на мате или борцовскому ковре, положить руки в стороны и удерживать неподвижно - поднимая ногу и скручивая туловище, коснуться правой ногой левой руки потом левой ногой правой руки, 12-16 раз.
3. Исходное положение - лежа на мате или борцовскому ковре на животе захватить руками голеностопные суставы - выполнить перекаты справа налево, вперед назад, удерживая ноги, 12-16 раз.
4. Исходное положение - сидя на коленях на мате или борцовскому ковре - выполнить выпады на правый потом левый бок, касаясь ягодицами ковра, 12-16 раз.
5. Исходное положение - сидя на мате или борцовскому ковре, ноги вытянуты в стороны - выполнить наклоны туловища внутрь, к правой и левой ноге, потом выполнить наклоны с ногами вместе, 12-16 раз.

Упражнения, развивающие гибкость

Данные упражнения увеличивают амплитуду (размах) движений. В результате регулярных упражнений мышцы становятся более эластичными и, не уменьшая своей силы (а даже увеличивая ее), дают возможность увеличивать амплитуду движений.

1. Ходьба на наружном крае ступни.
2. Сидя, составить подошвы и, постепенно отодвигая их от себя, разжимать колени руками.
3. Сидя, соединить ступни подошвами и развести колени в стороны. Захватив носки руками, наклонять корпус вперед до касания головой носков.
4. Сидя, заводить голени за голову при помощи рук.
5. Повороты вправо и влево стоя, сидя и лежа при прямом и согнутом положении корпуса.

6. "Мост". Тренировку в выполнении "моста" следует начинать с опускания на руках по стене, стоя к ней спиной. Затем из положения лежа на спине приподниматься на "мост", опираясь на подошвы и ладони. Из положения стоя на коленях надо становиться на лоб, опускаясь назад. К этому следует прибавить "качание моста", "забегания" и "перекидывания" (переход через голову вперед и назад толчком ног).
7. Стоя, выпрямлять ногу, захваченную одноименной рукой за ступню изнутри и поднятую перед собой.
8. Стоя, оттягивать ногу, захваченную одноименной рукой за подъем, назад.
9. Стоя на коленях, вытянуть руки вперед и соединить пальцы. Садясь на ковер влево от левой голени, руки отводить вправо и наоборот.
10. Стоя, руки со сцепленными пальцами поднять вверх и повернуть ладонями вверх, делать глубокие наклоны вправо и влево.
11. Руки со сцепленными пальцами вытянуть перед собой, ноги на ширине плеч, делать повороты корпуса вправо и влево.
12. Поставить ступни параллельно на ширину 1,5-2 ступни. Руки положить за голову. Делать вращения тазового пояса в разных направлениях, не сдвигая ступней с места и не наклоняя верхней части корпуса.

Каждое упражнение нужно выполнять 12-16 раз. Сначала упражнения выполняются медленно, плавно и без напряжения, затем необходимо амплитуду движений увеличивать, а в конце - ускорять движения, не уменьшая амплитуды. При этом необходимо следить, чтобы появилось ощущение растягивающейся мышцы, но доводить ее до боли нельзя.

Упражнения, развивающие равновесие

1. Стоя на одной ноге, вторую выносить вперед, в сторону и назад.
2. Составив плотно ступни, наклонять корпус вперед, назад, вправо и влево; вращать корпус вправо и влево.
3. Составив плотно ступни, выводить тазовый пояс вперед, назад, вправо и влево; производить вращение тазового пояса вправо и влево.
4. Наклонять корпус и выводить тазовый пояс во всех направлениях, стоя на одной ноге.
5. Вращать корпус и тазовый пояс, стоя на одной ноге.
6. Сохранять равновесие при приземлении после прыжка на две ноги:

- при подпрыгивании вверх;
- при прыжке вверх с поворотом на 90°, 180°, 270° и 360°;
- при прыжках вперед, вправо, влево, назад с поворотом на 90° и 180°.

Упражнения для развития ловкости

Кувырок прыжком через стоящего на четвереньках Оттолкнувшись от ковра обеими ногами, опуститься на обе руки и, амортизируя ими падение, перейти на кувырок вперед. Перекат через стоящего на четвереньках

Партнер стоит на четвереньках. Поставить пряные руки на ковер возле его левого бока и, перекатившись спиной через спину партнера, встать на ноги,

сгибая их в коленях.

Перекат через спину стоящего, держась за его руки Стать спиной друг к другу и над головами соединить руки. Наклоняя туловище вперед, перетянуть тренера через свою спину. Во время переката на шине партнер должен поджать ноги, а перекатившись, вытянуть их, чтобы мягко стать на ковёр.

Колесо

Стать правым боком по направлению движения. Ноги расставить пошире, руки поднять вверх. Отслонившись влево, сделать быстрый перекат вправо по прямой линии, последовательно ставя на ковер правую руку, затем левую, а потом левую и правую ноги.

Упражнения, развивающие силу.

Упражнения с гантелями, проводимые ежедневно на протяжении длительного времени, прекрасно укрепляют связки плечевого пояса и увеличивают силу. На тренировке они быстро разогревают организм и создают хорошее самочувствие.

Упражнения со штангой

- жим, толчок и рывок двумя руками;
- наклоны туловища со штангой на плечах;
- приседания со штангой на плечах и на груди. Как упражнения можно применять:
- поднимание и толкание тяжелых камней,
- перекатывание и перетаскивание тяжестей.
- поднимание тяжестей на веревке через блок.

Упражнения с дозированным сопротивлением

Упражнения с дозированным сопротивлением являются как бы продолжением упражнений для развития силы и укрепления связочного аппарата. Кроме того, они служат прекрасной подготовкой для преодоления сопротивления противника.

При проведении таких упражнений движения должны быть ритмичными, медленными, иначе трудно согласовывать степень напряжения своих мышц и мышц противника. В тех движениях, где это возможно, следует менять положения (напри-мер, правую стойку на левую), а если роли самбиста и его партнера неодинаковы - необходимо сменять друг друга.

Отжимание рук

Исходное положение: правая (левая) стойка, руки на уровне груди упираются ладонями в ладони партнера, обхватывая большими пальцами его большие пальцы. Правые руки согнуты, левые выпрямлены. Выпрямляя правую руку, нажимать ею на левую руку партнера и, постепенно сгибая левую, сопротивляться давлению правой руки партнера.

Вытягивание рук

Исходное положение: правая (левая) стойка, руки на уровне пояса сцеплены "замочком" с разноименными руками партнера. Левая рука выпрямлена, правая согнута. Сгибая левую руку, тянуть ее за правую руку партнера и, постепенно выпрямляя правую, сопротивляться тяге левой руки

партнера.

Отжимание ног

Исходное положение: сидя друг против друга, упереться в ноги друг другу (пальцевой частью подошв), руки опираются о ковер за спиной. Правые ноги согнуты, левые прямые. Выпрямляя правую ногу, нажимать ею на левую ногу партнера и, постепенно сгибая левую, сопротивляться давлению правой ноги партнера.

Приподнимание и опускание рук через стороны

Исходное положение: основная стойка, руки вверх, ладони наружу. Партнер, стоя сзади, захватывает снаружи предплечья самбиста. Самбист опускает руки в стороны-вниз, а партнер оказывает ему постоянное сопротивление. Когда руки спортсмена окажутся опущенными вдоль тела, партнер вновь захватывает его предплечья снаружи. После этого самбист начинает поднимать руки стороны-вверх, а партнер оказывает ему постоянное сопротивление.

Разведение и сведение рук на уровне плеч

Исходное положение: основная стойка, руки вытянуты вперед, ладони внутрь. Партнер, стоя сзади, захватывает снаружи предплечья самбиста. Тот разводит руки в стороны, а партнер оказывает ему постоянное сопротивление. Когда руки самбиста окажутся разведенными в стороны, партнер усилием рук возвращает его руки в исходное положение, а спортсмен оказывает постоянное сопротивление.

Приседания

Исходное положение: основная стойка, руки на поясе. Партнер, стоя сзади, кладет руки на плечи самбиста. Самбист медленно приседает и вновь выпрямляет ноги. Партнер во время приседания спортсмена равномерно нажимает на его плечи, а во время выпрямления ног постоянно затрудняет ему движение.

Разведение и сведение ног сидя

Исходное положение: спортсмен сидит на ковре против партнера, оба опираются руками о ковер за спиной. Ноги вытянуты вперед. Партнер стопами обхватывает снаружи стопы самбиста. Самбист разводит ноги в стороны, а партнер сопротивляется этому движению. Затем партнер сводит ноги спортсмена, а тот постоянно сопротивляется этому движению.

Поднимание и опускание головы, стоя на четвереньках

Исходное положение: стоя на четвереньках, голова низко опущена. Партнер стоит таким образом, что туловище самбиста находится между его ногами, а он ладонями упирается в затылок спортсмена. Самбист поднимает голову вверх, а партнер оказывает ему постоянное сопротивление. Когда самбист поднял голову, партнер начинает ее сгибать, медленно нажимая на затылок, а тот оказывает постоянное сопротивление.

Наклоны головы вправо и влево, стоя на четвереньках

Исходное положение: стоя на четвереньках, голова наклонена к правому плечу, туловище находится между ногами партнера, который левой ладонью

упирается в левый висок самбиста. Когда голова самбиста находится у левого плеча, он начинает наклонять ее к правому плечу, а партнер, упираясь правой ладонью в правый висок самбиста, оказывает ему равномерное сопротивление. Затем следует делать упражнение в другую сторону.

Упражнения, развивающие быстроту движений

1. Перебрасывать небольшой резиновый мяч друг другу, ловить мяч, подброшенный вверх, отскакивающий от пола, от ровной стены, от стены с неровностями.
2. Делать подсечки по падающему мячу и по мячу, катящемуся в разных направлениях.
3. Ловить падающий листок бумаги одной и двумя руками, делать подсечки падающей бумажки, ловить руками кузнечиков, стрекоз, бабочек.
4. Бег на короткие дистанции.
5. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.
6. Старты из всевозможных положений.

Упражнения на расслабление

Эти упражнения проделываются для отдыха в конце занятия и после напряженной работы.

1. Из полунаклона туловища вперед приподнять плечи с висящими предплечьями и предоставить рукам свободно падать, а затем покачивать и встряхивать их.
2. Из положения руки в стороны или вверх расслабленные руки свободно падают и непроизвольно покачиваются.
3. Из полунаклона туловища в сторону потряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти.
4. Из стойки на одной ноге (на возвышении) свободное покачивание и встряхивание другой ногой.
5. Из стойки ноги врозь повороты туловища вправо и влево, руки расслаблены как плети и захлестываются по движению вокруг туловища.
6. Основная стойка, руки вверху внезапное расслабление всех мышц рук, туловища и ног до падения в положение присев согнувшись.
7. Плечевые части рук отведены в стороны, предплечья в вертикальном положении, но кисти свисают - потряхивание предплечьями. Специальные способы страховки и самостраховки могут вам избежать различных травм при проведении тренировки и в экстремальной ситуации. Точное соблюдение методики обучения обеспечивает безопасность. Специальные способы страховки и самостраховки предохраняют борющихся от мелких ушибов и растяжений.

Спортивные и подвижные игры

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

Имитационные упражнения

- с набивным мячом для освоения подсечек;

- на гимнастической стенке для освоения подхвата;

Поединки.

Для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

Для развития быстроты: поединки со спрутами.

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.

Для развития ловкости: поединки с наиболее опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

Для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменений из структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Дзюдо

Изучение техники 4 КЮ

NAGE-WAZA – техника бросков

Ko-soto-gari	Задняя подсечка
Ko-uchi-gari	Подсечка изнутри
Koshi-guruma	Бросок через бедро с захватом шеи
Tsurikomi-goshi	Бросок через бедро с захватом отворота
Okuri-ashi-barai	Боковая подсечка в темп шагов
Tai-otoshi	Передняя подножка
Harai-goshi	Подхват бедром (под две ноги)
Uchi-mata	Подхват изнутри (под одну ногу)

KATAME-WAZA – техника сковывающих действий

Kuzure-kesa-gatame	Удержание сбоку с захватом из-под руки
Makura-kesa-gatame	Удержание сбоку с захватом своей ноги
Ushiro- kesa-gatame	Обратное удерживание сбоку
Kuzure-yoko-shito-gatame	Удержание поперек с захватом руки
Kuzuue-kami-shiho-gatame	Удержание со стороны головы с захватом руки
Kuzure-tate-shiho-gatame	Удержание верхом с захватом руки

Дополнительный материал НАГЕ-ВАДЗА

Tsubame-gaeshi	Контрприем от боковой подсечки
Ko-uchi- gaeshi	Контрприем от подсечки изнутри
Harai-goshi-gaeshi	Контрприем от подхвата бедром
Uchi-mata-gaeshi	Контрприем от подхвата изнутри
Sode-tsurikomi-goshi	Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)
Kouchi-gake	Одноименный зацеп изнутри голенью

Uchi-mata-sukashi	Контрприем от подхвата изнутри скручиванием

Соблюдение этикета дзюдо, контроль за осанкой, равновесием, правильностью терминологии.

Комбинации:

- боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai_ - переход на выполнение удержания поперек с захватом руки (Kuzure-yoko-shito-gatame);
- бросок через бедро с захватом шеи (Koshi-guruma) – переход на удержание сбоку с захватом своей ноги (Makura-kesa-gatame);
- подсечка изнутри (Ko-uchi-gari) – переход на удержание со стороны головы с захватом руки (Kuzuue-kami-shiho-gatame).

Самооборона: освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

Специальные навыки

Технико-тактическая и психологическая подготовка

Техническая подготовка

Совершенствование техники 5 КЮ. Изучение техники 4 КЮ.

Тактика проведения технико-тактических действий:

– однонаправленные комбинации на основе изученных действия 5,4 КЮ: боковая подсечка под выставленную ногу – бросок через бедро с захватом пояса – подхват изнутри. Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

– разнонаправленные комбинации: боковая подсечка под выставленную ногу – охват, боковая подсечка под выставленную ногу – бросок через спину с захватом руки на плечо. Самостоятельное составление комбинация из известных бросков.

Тактика ведения поединка.

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

- сбор информации (наблюдение, опрос);
- оценка обстановки – сравнение всех возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка – состояние зала, зрителей, судей, масштаб соревнований);
- цель поединка – победитель (с конкретным счетом), не дать победить противнику (с конкретным счетом).

Тактика участие в соревнованиях

Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку – разминка, эмоциональная настройка.

Психологическая подготовка

Средства волевой подготовки

Для воспитания решительности. Режим дня и его выполнение. Проведение поединков с моделирование ситуации, предстоящие в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке – остановка, разбор, исправление ошибок.

Для воспитания настойчивости. Выполнение нормативов по ОФП, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником.

Для воспитания выдержки. Отработка техники в стойке и партере до 10 минут.

Для воспитания смелости. Броски и ловля предметов в парах. Кувырки вперед, назад с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.

Для воспитания трудолюбия. С полной самоотдачей выполнять все тренировочные занятия.

Поведение в школе, в секции, дома. Воспитание чувства взаимопомощи. Воспитание дисциплинированности. Воспитание инициативности.

Спортивное и специальное оборудование

Необходимые для занятий тренажеры и приспособления для развития специальных физических качеств.

Медицинское обследование

Медико-биологический контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях и индивидуальных особенностях каждого учащегося. Контроль за состоянием здоровья спортсмена является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий.

Задачи медицинского обследования:

1. Установка исходного уровня состояния здоровья и физического развития.
2. Контроль за состоянием здоровья занимающихся.
3. Привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно применять необходимые лечебно - профилактические меры.

Врачебный контроль за занимающимися, осуществляется специалистами кабинета врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники или врачебно-физкультурного диспансера.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Здоровьесбережение**		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - …	В течение года
1.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - …	В течение года
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - …	В течение года
3.	**Развитие творческого мышления**		
3.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

В конце учебного года планируется проведение мониторинга родительского мнения, в котором также выявляется удовлетворенность организацией жизнедеятельности детского коллектива.

Тема: «Изучение удовлетворённости родителей работой образовательного учреждения.

Целью мониторинга является: изучение удовлетворённости родителей качеством образовательных услуг.

Метод исследования – социологических опрос (анкетирование)

В анкету были включены вопросы, которые можно разбить на несколько критериев, отражающих удовлетворённость образовательным процессом:

1)Психологический климат в студии;

2)Удовлетворённость качеством и полнотой представляемых образовательных услуг;

3)Удовлетворённость работой педагога;

4)Информированность родителей различными сторонами студийной жизни;

5)Полнота, достоверность и своевременность предоставления информации о ребёнке.

6)Удовлетворённость работой по сохранению здоровья обучающихся (Улучшение физического, психологического здоровья ребенка и изменение личностных качеств ребенка).

По итогам мониторинга собран кейс с материалами анкетирования.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Контрольно-переводные нормативы для групп начальной подготовки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «дзюдо»

3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет			
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
		5	4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		8	7
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
		+3	+4
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет			
Челночный бег 3×10 м	с	не более	
		10,4	11,0
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
		8	6
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		80	70

Нормативы	ГНП - 2 год			
	юноши	девушки	юноши	девушки
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	5	4	Высокий – 16,1% (5чел) Средний – 64,4% (20 чел) Низкий – 19,4% (6 чел)	Высокий – 0% (0чел) Средний –50 % (1 чел) Низкий –50 % (1чел)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	8	7	Высокий – 26% (8чел) Средний – 64,1% (20 чел) Низкий – 9,5% (3чел)	Высокий – 0% (0 чел) Средний – 50% (1 чел) Низкий – 50% (1 чел)
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+3	+4	Высокий – 12,9% (4чел) Средний – 38,7% (12чел) Низкий – 48,4% (15чел)	Высокий – 50% (1 чел) Средний – 50% (1 чел) Низкий – 0% (0 чел)
Челночный бег 3×10 м	Не более 10,4	Не более 11,0	Высокий – 22,5% (7 чел) Средний – 64,5% (20чел) Низкий –13 % (4 чел)	Высокий – % (0 чел) Средний – 50% (1 чел) Низкий – 50% (1 чел)
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	8	6	Высокий – 16,1% (5 чел) Средний – 64,5 %(20чел) Низкий – 19,3% (6чел)	Высокий – 50% (1 чел) Средний – 50% 1 чел) Низкий – 0% (0 чел)
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Не менее 80	Не менее 70	Высокий – 13% (4чел) Средний – 54,8%(17 чел) Низкий – 32,2% (10 чел)	Высокий – 50% (1 чел) Средний – 50% (1чел) Низкий – 0% (0чел)

Удержание положения «борцовский мост» (сек.) Только для нп-3	15	15	Высокий – 64,5%(20 чел) Средний – 29% (9 чел) Низкий – 6,4% (2чел)	Высокий – 0% (0 чел) Средний – 50% (1 чел) Низкий – 1% (1 чел)
татами на спине 10 подъемов ног до касания за головой (сек) Только для нп-3	10	10	Высокий – 42% (13чел) Средний – 19,3% (6чел) Низкий – 38,7% (12чел)	Высокий –0 % (0чел) Средний – 50% (1 чел) Низкий – 50 % (1 чел)

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Комплект спорттренажёров
2. Татами (комплекты)
3. Силовой тренажёр
4. Стойка с гантелями
5. Силовая станция
6. Мат гимнастический
7. Велоэргомер
8. Беговая дорожка
9. Универсальный тренажёр
10. Накладки на руки
11. Защита голени с набивкой
12. Гимнастические стенки
13. Перекладины
14. Скамейки гимнастические
15. Татами для единоборств
16. Татами 16*9
17. Татами дзюдо

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Авт. - сост. С. В. Ерегина и др. / Национальный союз дзюдо. - М.: Советский спорт, 2006. - 212 с.
2. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) / Авт. - сост. С. В. Ерегина и др. - М.: Советский спорт, 2006. - 368 с.
3. Ерегина С. В., Тарасенко К. Н. Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов // Детский тренер, 2007, № 2.
4. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки. - М.: Лептос. 1994. - 368 с.

5. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 192 с.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. - М.: Советский спорт, 2005. С. 590-591.
7. Семенов Л. А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. - М.: Советский спорт, 2005. - С. 133.
8. Комитет по физической культуре и спорту. Главное спортивно методическое управление. Программа для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ по дзюдо, Москва, 1987г.
9. Федерация дзюдо России. Федерация дзюдо г. Москвы. Кафедра борьбы.
10. Российская государственная академия физической культуры. Программа для спортивных школ - по дзюдо, - Москва 1996г.
11. Верхошанский В.В. "Основы специальной физической подготовки спортсменов. - Москва, ФИС -1988г.
12. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. "Спортивная борьба" Москва, Просвещение 1993г.
13. Акопян А.О., Кащавцев В.В., Клименко Т.П. Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей. - Москва: Советский спорт, 2003.
14. Дзюдо. Система и борьба. Ю.А.Шулик, Я.К.Коблев, В.М.Невзоров, Ю.М.Схаляхо. Ростов-на-Дону, ООО «Феникс», 2006 г.
15. Дзюдо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ… Акопян А. О и др. 2008 г.
16. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. – 2-е изд., 2009 г.
17. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Национальный Союз дзюдо. – 2-е изд. исправ., 2009г.
18. Игуменов В.М. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.
19. Нестеров А. А., Левицкий А. Г. Индивидуализация физической подготовки дзюдоистов высшей квалификации 2004 г.
20. Свищев И.Д., Жердев В.Э., Кабанов Л.Ф., Кабанов В.JL, Михайлов Н.Г., Крищук С.И. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования. - М.: Советский спорт, 2003.
21. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Возрастная физиология 2008 г.
22. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Общая физиология 2001 г.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

http://www.mir-judo.ru/

http://www.judo.ru/

http://judobelarus.com/

http://www.zoomby.ru/watch/55393-dzyudo-tehnika-zahvatov