

Государственное образовательное автономное учреждение  
дополнительного образования Ярославской области  
«Центр детей и юношества»



Утверждаю  
Директор ГОАУ ДО ЯО  
«Центр детей и юношества»  
Е.А. Дубовик  
«07» сентября 2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
для спортивно-оздоровительных групп по дзюдо**

Физкультурно-спортивная направленность

Срок реализации: 1 год

Возраст детей: 7-9 лет

Авторы-составители программы:  
Данилов Виталий Викторович,  
Пузанов Юрий Валентинович,  
Вдовин Алексей Анатольевич,  
педагоги дополнительного образования  
спортивного клуба «Ареналь»

г. Ярославль, 2020 год

## Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	9
3. Содержание.....	14
4. Календарно-учебный график.....	42
5. Система контроля.....	47
6. Методическое обеспечение.....	51
7. Материально-техническое обеспечение.....	56
8. Информационное обеспечение .....	58

# 1. Пояснительная записка

Дзюдо – это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. В России дзюдо является одним из популярных видов спорта. На сегодняшний день дзюдо является олимпийским видом спорта. Технический арсенал дзюдо включает в себя:

- бросковую технику;
- технику удержаний;
- технику болевых приёмов на локтевой сустав;
- технику удушающих приёмов.

Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии дзюдо.

Дополнительная образовательная общеобразовательная общеразвивающая программа для спортивно-оздоровительных групп по дзюдо разработана согласно требований следующих нормативных документов:

1. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

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

3. <Письмо> Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы))».

4. Приказ от 07.08.2018 № 19-нп «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области».

5. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с изменениями 2018 года.

6. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 29.07.2018) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"

Программа направлена на формирование и развитие личности обучающихся, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств средствами дзюдо.

### **Актуальность:**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

- созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
- удовлетворению индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях дзюдо;
- формированию и развитию способностей, выявлению, развитию и поддержке талантливых обучающихся;
- формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья, формированию волевых качеств личности, приобщению детей к спорту.

Необходимость в создании данной программы обусловлена высоким спросом со стороны родителей, стремящихся к разностороннему раннему развитию детей.

**Цель программы** – физическое развитие и формирование здорового образа жизни у детей 7-9 лет через занятия дзюдо.

### **Задачи:**

- обучить комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- укреплять здоровье через закаливание организма;
- совершенствовать технику и тактику дзюдо;
- формировать знания об истории развития дзюдо;
- приобретать соревновательный опыт путём участия в соревнованиях ежемесячно;
- осваивать допустимые тренировочные и соревновательные нагрузки;
- достигать спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований учебной программы;
- формировать устойчивый интерес к занятиям дзюдо.

### **Ожидаемые результаты:**

- развитие физических качеств;
- владение знаниями об укреплении здоровья, улучшении физического развития;
- владение теоретическими знаниями данного этапа;
- сформированность понятий физического и психического здоровья;
- владение начальными навыками самостоятельных тренировок.

Программа направлена на обучение детей 7-9 лет. Младший школьный возраст – важные периоды физического развития, формирования двигательной функции и

становления личности. В этом возрасте необходимо своевременно и эффективно стимулировать нормальное протекание естественного процесса физического развития, повышать сопротивляемость организма неблагоприятным внешним воздействиям, а так же формировать осознанную потребность в двигательной активности. Всестороннее развитие в значительной степени зависит от двигательной активности, которая служит источником не только познания окружающего мира, но психического и физического развития маленького человека. Своевременная и высокая эффективность использования различных средств дзюдо и физической культуры в младшем школьном возрасте содействуют гармоничному развитию детей, положительно влияет на их умственную сферу, повышает уровень подготовленности к обучению в школе. Концепция развития дзюдо в России предусматривает организацию занятий с различным возрастными группами детей.

#### **Условия формирования группы:**

Оптимальная наполняемость группы – от 7 до 16 человек, основной возраст обучающихся: мальчиков и девочек 7-9 лет. На данное направление программы принимаются дети, прошедшие обучение по программе: «Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для спортивно-оздоровительных групп по дзюдо» (4-6 лет). В течение учебного года возможен приём обучающихся (новичков) при условии наличия вакантных мест, медицинского допуска, анкеты-заявления от родителя (законного представителя). Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 36 учебных недель.

#### **Режим организации занятий**

<b>Продолжительность занятия</b>	<b>Периодичность в неделю</b>	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>Количество часов в год</b>
1 час	2 раза	2 часа	72

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях.

#### **Условия реализации программы:**

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

#### **Формы организации занятий:**

- учебно-тренировочные;

- рекреационные;
- соревнования;
- медицинский контроль.
- тестирование.

## 2. Учебно-тематический план

№ п./п.	Наименование разделов	Количество часов
		7-9 лет
	<b>Теоретический раздел</b>	
1.	Теоретическая подготовка	3
	<b>Итого (час)</b>	<b>3</b>
	<b>Практический раздел</b>	
1.	Техническая подготовка/ начальные формы упражнений дзюдо	20
2.	Общая физическая подготовка	43
3.	Зачетные требования (прием контрольных тест-нормативов)	4
4.	Врачебно-педагогический контроль/медосмотр	2
	<b>Итого часов</b>	<b>69</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>72</b>

### 3. Содержание

#### Теоретическая подготовка

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

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

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

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

#### Примерный план теоретической подготовки:

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1	Личная и общественная гигиена.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви.
2	Техника безопасности на занятиях.	Правила поведения на занятиях, правила безопасного выполнения упражнений и приёмов
3	Зарождение и развитие дзюдо.	История борьбы дзюдо. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.

#### Практический раздел

Техническая подготовка/ начальные формы упражнений дзюдо:

#### 6 КЮ. Белый пояс.

Тачи-рэй- Приветствие стоя

Дза-рэй - Приветствие на коленях



## ОБИ – ПОЯС (ЗАВЯЗЫВАНИЕ)

### ШИСЭЙ - СТОЙКИ

Аюми-аши- Передвижение обычными шагами

Цуги-аши - Передвижение приставными шагами

вперед-назад

влево-вправо

по диагонали

### ТАЙ-САБАКИ - ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА)

на 90\* шагом вперед

на 90\* шагом назад

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

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

на 180\* круговым шагом вперед

на 180\* круговым шагом назад

### КУМИКАТА - ЗАХВАТЫ Основной захват – рукав-отворот

КУДЗУШИ - ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ Маэ- кудзуши	Вперед
Уширо-кудзуши	Назад
Миги-кудзуши	Вправо
Хидари-кудзуши	Влево
Маэ-миги-кудзуши	Вперед-вправо
Маэ-хидари-кудзуши	Вперед-влево
Уширо-миги-кудзуши	Назад-вправо
Уширо-хидари-кудзуши	Назад-влево
Техника борьбы лежа (НЭ- ВАДЗА)	- удержание сбоку (ХОН- КЭСА-ГАТАМЭ); - удержание поперек (ЕКО- СИХО-ГАТАМЭ); - переворачивание захватом рук, захватом бедра и руки, захватом пояса и руки из под плеча (ЕКО-КАЭРИ-ВАДЗА)

### Общая физическая подготовка:

#### Ходьба:

- в колонне, шеренгой;
- на носках, на пятках, на внешнем и внутреннем своде стопы;
- с высоким подниманием бедра;

- коротким, средним, длинным шагом;
- с поворотами, боком, приставным шагом (вперед, назад, в сторону);
- в полуприседе с различным положением рук, с остановкой в приседе.

#### **Равновесие:**

- ходьба, приставляя пятку к носку (2-2,5 м);
- ходьба по ленточке, перешагивая через лежащие предметы.

#### **Бег:**

- на носках, с высоким подниманием бедра, захлестывая голень;
- с остановкой по сигналу;
- с коротким, средним и длинным шагом;
- с изменением направления и темпа;
- на выносливость до 160 м, на скорость отрезки 10, 20 м.;
- челночный бег 2х5 м., 2х10 м, 3х5 из различных положений.

#### **Лазанье, ползание:**

- в упоре на ладонях и стопах (между предметами, вокруг них);
- ползание по прямой линии 6-8 м;
- пролезание под предметом (высота 40 см.) в упоре на кистях и стопах.

#### **Прыжки:**

- на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, через линии, вверх, в длину, через препятствия;
- из положения присев;
- с одной ноги на две, с двух на одну;
- с поворотами на 90°, 180°, 360°;
- ноги вместе, ноги врозь, боков (на одной, двух ногах).

#### **Катание, бросание, ловля мяча:**

- катание мяча (диаметр 20-25 см.);
- ловля мяча после отскока от татами;
- катание мячей через ворота (ширина 50-60 см.) с расстояния 1-1,5 м.;
- подбрасывание мяча вверх и ловля;
- бросание в горизонтальную цель двумя руками снизу;
- от груди (расстояние 1,5-2 м.);
- метание в горизонтальную цель;
- попеременно (расстояние 2,5-5 м.);
- бросание предметов в вертикальную цель сверху правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м.).

### **Общеразвивающие упражнения:**

- упражнения без предметов на месте и в движении для мышц рук, ног, основных групп мышц живота, туловища спины;
- с предметами (мячами, обручами, поясами, гимнастическими палками);
- дыхательные упражнения.

### **Общеразвивающие упражнения на месте в парах:**

1. И.п. – стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки внизу. 1 - руки в стороны, 2 - руки вверх, встать на носки, 3 - руки в стороны, опуститься на пятки, 4 - и.п.
2. И.п. – стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки в верх. 1, 3 - первый партнер выполняет наклон вперед. 2, 4 - второй партнёр выполняет наклон.
3. И.п.- стоя спиной друг к другу взявшись под руки. 1, 3 – первый партнёр выполняет наклон вперед, 2,4 - второй партнер выполняет наклон вперед.
4. И.п.- стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки вверху.1, 3 - наклон вправо, 2, 4 - наклон влево.
5. И.п.- стоя в наклоне лицом друг к другу, ноги врозь, руки на плечах партнера. Наклоны вперед с помощью партнера.
6. И.п.- стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, руки в низу. Круговые вращения с поворотами.
7. И.п.- стоя в наклоне лицом друг к другу, ноги вместе, руки на плечах партнера. Наклоны вперед с помощью партнера.
8. И.п.- стоя лицом друг к другу, взявшись за предплечья партнера. Круговые вращения с поворотами.
9. И.п.- стоя в наклоне лицом друг к другу, ноги в широкой стойке, руки в стороны, сцеплены в замок. Повороты туловища вправо, влево.
10. И.п.- стоя лицом друг к другу, взявшись за локти партнёра. Круговые вращения с поворотами.
11. И.п.- стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки вверху. 1, 3 - выпад вперед правой ногой, 2, 4 – выпад вперед левой ногой.
12. И.п. – присед на правой, левая в сторону, лицом друг к другу, взявшись за руки. Перенос центра тяжести с одной стороны в другую.
13. И.п.- правая (левая) рука одного партнера в руке второго. Повороты с имитацией метания мяча, с шага левой (правой) ногой в сторону метания.

### **Общеразвивающие упражнения на месте (в колоннах):**

1. И.п. - стоя в колоннах, руки на плечах впереди стоящего. 1- руки в стороны, 2,4 - И.п., 3- руки вверх.

2. И.п. - стоя в колоннах, руки на плечах впереди стоящего. 1-3 отведение прямых рук назад, 4 - И.п

3. И.п. - стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки в низу. 1 - руки вверх, правую ногу назад на носок, 2, 4 - И.п., 3 - руки вверх, левую ногу назад на носок.

4. И.п. - стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки в низу. 1-3 наклон вперед, руки отводить назад, 4 - И.п.

5. И.п. - стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки внизу. 1 - руки вверх, прогнуться, 2 - наклон вперед, 3 - присед, 4 - встать.

6. И.п. - стоя в шеренгах, руки на плечах рядом стоящего. 10 наклонов вперед под собственный счет.

7. И.п. - стоя в колоннах, руки на плечах впереди стоящего. 1, 2 - наклон вправо, 3, 4 - наклон влево.

8. И.п. - стоя в колоннах, руки на плечах впереди стоящего. 1 - выпад вправо, 2, 4 - И.п., 3 - выпад влево.

9. И.п. - стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки внизу. 1 - выпад вперед правой ногой, руки вперед, 2, 4 - И.п., 3 - выпад вперед левой ногой.

10. И.п. - стоя в шеренгах, в выпаде правой ногой вперед, руки на плечах рядом стоящего. 20 прыжков со сменой положения ног в выпаде, под собственный счет.

11. И.п. - стоя в шеренгах, руки на плечах рядом стоящего. 12 приседаний под собственный счет.

12. И.п. - стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки внизу. 1-3 - подскоки на месте, 4 - поворот на 180 градусов.

#### **Гимнастика и акробатика:**

- прокат по спине в группировке из положений сидя, присев, стоя;
- гимнастический и борцовский «мости»;
- стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами;
- перекаты в группировке с последующей опорой за головой (под бедра, кувырок через плечо из седа и приседа);
- кувырок боком из упора стоя на коленях с последующей группировкой под бедра, кувырок через плечо из положения присев, из положения стоя.

**Висы и упоры:** подтягивания в висе лежа, висы на канате и перекладине, отжимания в упорах лежа от скамейки, от пола, поднимание ног в висе.

#### **Подвижные игры и игровые упражнения:**

- с ходьбой и бегом («зевака»);

- с бросанием и ловлей мяча («вышибалы», «съедобное-несъедобное», «охотники и медведи»);
- с ползанием («машины и мосты», «змейка», «луноход»);
- с бегом и ползанием («караси и щуки», «мухи и мухоморы», «пауки и мухи»);
- на внимание («запрещенное действие», «шлагбаум»);
- эстафеты.

**Построения и перестроения:**

- построение в шеренгу, колонну по одному, в круг, по границам рабочей зоны татами и по другим ориентирам;
- передвижение шагом и бегом в строю;
- размыкание на поднятые руки вперед и в стороны;
- перестроение из колонны по одному в колонны по два, по три.

#### 4. Учебно-календарный график

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы									Всего часов
		IX\часы	X\часы	XI\часы	XII\часы	I\часы	II\часы	III\часы	IV\часы	V\часы	
1	Техническая подготовка/ начальные формы упражнений дзюдо	1	1	2	2	1	2	3	3	2	17
2	Общая физическая подготовка	3	5	4	5	3	6	6	4	4	40
3	Теоретическая подготовка	1	1		1	1					4
4	Зачетные требования		1							1	2
5	Восстановительные мероприятия		1	2	1	1			1	1	7
6	Врачебно-педагогический контроль/медосмотр	1							1		2
<b>Всего часов</b>		<b>6</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>72</b>
<b>Формы контроля (промежуточная и итоговая аттестация)</b>		<b>Медицинский контроль</b>	<b>Вводные Тест-нормативы</b>						<b>Медицинский контроль</b>	<b>Тест-нормативы</b>	

## 5. Система контроля

Невозможно строить работу, не зная способности ребенка, поэтому очевидно значение первоначального обследования. Обследование проводится по показателям развития физических качеств и двигательным навыкам.

Форма подведения итогов – открытые уроки; контрольные занятия, для которых разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности по дзюдо.

Для групп, выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки. При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий учащихся.

### Контрольно-переводные нормативы для обучающихся в спортивно-оздоровительных группах

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)

## 6. Методическое обеспечение

Особенности обучения на данном этапе подготовки с одной стороны заключаются в учёте сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. С другой стороны, должна оказываться направленность эстетической, волевой сферы обучающихся. На данном этапе подготовки следует формировать спортивный коллектив и изучать индивидуальные особенности занимающихся для определения их спортивной одарённости. Не следует считать более сильных в физическом плане детей более перспективными, чем другие. Необходимо выделять и поощрять более целеустремлённых и трудолюбивых.

Данная подготовка имеет немаловажное значение в обучении дзюдоистов. Главная задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на татами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания педагога, а творчески подходить к ним. Необходимо посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия дзюдоистов, просматривать фильмы по дзюдо, и спортивные репортажи с последующим анализом действий спортсменов.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, тактико-технической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

В группах учебный и теоретический материал распространяется на весь период обучения. Темы бесед в зависимости от возраста должны стать история физической культуры, история борьбы дзюдо, успехи российских борцов в международных соревнованиях, успехи дзюдоистов спортивного клуба «Ареналь», гигиенические знания (весовой режим дзюдоистов, сгонка веса, питание, закаливание, водно-солевой режим и обмен, самочувствие в условиях тренировки и соревнований) Изучение терминологии дзюдо.

### **Основные методы подготовки:**

- Методы физической подготовки: игровой, соревновательный, повторный, равномерный, круговой, переменный (нагрузка выполняется слитно, но изменяются её параметры – темп, ритм, амплитуда).

- Методы обучения: целостно-конструктивный, расчленено-конструктивный, методы прочувствования движений (основаны на восприятии сигналов от работающих мышц, отдельных частей тела, т.е. на мышечных ощущениях).



- Методы направленного прочувствования успешно реализуются, если упражнение выполняется в замедленном темпе, с неопредельными усилиями и скоростью. Это может быть помощь, оказываемая тренером по направлению усилия спортсмена.

- Методы воспитания: убеждение, поощрение, порицание, педагогическая оценка поступка, методы нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания.

**Теоретическая подготовка** – направлена на приобретение теоретических специальных знаний, необходимых для успешной деятельности на занятиях дзюдо, знаний техники безопасности на занятии и оказание первой помощи при неожиданных обстоятельствах, а также правил поведения в повседневной жизни. Теоретическая подготовка спортсменов может осуществляться с использованием современных мультимедийных средств, а также в ходе практических занятий, самостоятельно по заданию педагога.

**Соревновательная подготовка** – практика участия в соревнованиях.

**Рекреация** – изучение средств восстановления спортсмена.

**Зачетные требования** – нормативы физической, технической и спортивной аттестации.

## 7. Материально-техническое обеспечение

Для эффективной реализации образовательной программы необходим спортивный зал для единоборств с профессиональным покрытием (татами), наличие двух площадок 8\*8 м., необходимо чтобы зал был оборудован турниками, шведскими стенками. Зал должен отвечать и соответствовать санитарно-гигиеническим нормам. Необходимо наличие специализированного спортивного инвентаря: гимнастические стенки, тренажёры, мячи набивные, борцовские манекены, мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные, гантели, кимоно для каждого занимающегося, эспандеры. Для спортсменов так же необходимы светлые, просторные раздевалки и душевые кабины, также необходим оборудованный тренажерный зал.

№	Наименование	Единица измерения	Количество
<b>Основное оборудование и инвентарь</b>			
1	Ковер татами	комплект	1
2	Баскетбольный мяч	шт.	3
3	Футбольный мяч	шт.	3
4	Канат для перетягивания	шт.	2
5	Гантели переменной массы	комплект	5
6	Эспандеры	шт.	10
7	Борцовские манекены	шт.	2
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование, инвентарь</b>			
1	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	шт.	1
2	телевизор	шт.	1
3	магнитофон	шт.	1
<b>Контрольно-измерительные и информационные средства</b>			
1	Секундомер двухстрелочный или электронный	шт.	2
2	Доска информационная	шт.	1
3	Рулетка 20 м металлическая	шт.	1

## 8. Информационное обеспечение

1. Акунин, Д.Ю. Модель построения тренировки юных дзюдоистов на начальных этапах подготовки [Текст] / Д.Ю. Акунин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. - №1 (83).
2. Буланцов, А.М. К вопросу о минимальном возрасте детей для набора в секции самбо и дзюдо / А.М. Буланцов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. - №8 (102).
3. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта [Текст] / Л.В. Волков – Киев: «Олимпийская литература», 2002.
4. Головин, В.А. Физическое воспитание [Текст] / под ред. В.А. Головина, В.А. Маслякова, А.В. Коробова и др.: Учебник – М.: Высш. Школа, 1983.
5. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) [Текст] / Метод. Рекомендации – М.: Советский спорт, 2006.
6. Здоровье формирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет [Текст] / пособие для педагогов дошкол. учреждений - М.: ВЛАДОС, 2001.
7. Максименко, А.М. Основы теории и методики физической культуры – М.: Воениздат, 2001.
8. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать [Текст] / Н.Г. Озолин – М.: ООО «Издательство Астрель», 2002.
9. Программно-методическое обеспечение оздоровительных занятий юных дзюдоистов [Текст] / Авт.-сост. А.С. Перевозников: Методические рекомендации – Челябинск: 2003.
10. Свищев, И.Д. Дзюдо: примерная дополнительная образовательная (учебная) программа (для групп общей физической подготовки, спортивно-оздоровительных групп) [Текст] / И.Д. Свищев, С.И. Соловечик, С.В. Юдаев, Э.А. Глушкова, С.В. Ерегина, Б.А. Подлипаев, В.Э. Жердев, С.А. Крищук: Учебная программа – М.: СпортУниверПресс, 2003. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. [Текст] / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб: Учебник. Изд. 2-е. испр. и доп. – М.: Олимпия Пресс, 2005. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 N 730.
11. "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных

программ в области физической культуры спорта и к срокам обучения по этим программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 N 30530).

12. Янкелевич, Е.И. Физическое воспитание детей от 0 до 7 лет [Текст] / Е.И. Янкелевич – М.: Физкультура и спорт, 1999.

13. Акопян А.О., В.В. Кащавцев, Т.П. Клименко Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Акопян А.О. и др. – М.: «Советский спорт», 2003.

14. Ерегина С.В. , И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов Дзюдо: программа спортивной подготовки для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. - М.: Советский спорт, 2005.

15. Ерегина С.В., И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Национальный союз дзюдо. - М.: Советский спорт, 2006.

16. Приказ Минспорта России от 19.09.2012 N 231"Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо" (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2012 N 26156).