

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ВОРКУТА»

Одобрена на заседании
Педагогического совета
Протокол № _____
от «__» _____ 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДОД
«ДЮСШ «Смена»
_____ В.П. Воронин
«__» _____ 20__ г.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СМЕНА»

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО ДЗЮДО
ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ И УЧЕБНО-
ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Тип программы – модифицированная
Возраст обучающихся – 10-18 лет
Срок реализации программы – 8 лет

Составили:
тренеры-преподаватели
Алехин Василий Васильевич
Минасян Гоар Гайковна

Воркута
2014

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Тематическое планирование. Содержание учебного материала	8
3. Методическое обеспечение образовательной программы	28
4. Условия реализации образовательной программы	36
5. Список использованной литературы	38

Пояснительная записка

Борьба дзюдо - популярнейший вид спорта, имеющий огромное воспитательное и оздоровительное значение.

Занятия борьбой дзюдо в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие обучающихся, привитие здорового образа жизни, обеспечение необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, создание условий для раскрытия физических и психологических способностей детей, привитие навыков личной и общественной гигиены, подготовку инструкторов-общественников и судей.

Данная программа составлена на основе типовой программы по дзюдо для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.

Модифицированная образовательная программа охватывает комплекс параметров подготовки спортсменов на весь многолетний период обучения и тренировки - от начального этапа обучения до спортивного совершенствования. Предусматривает последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства спортсменов, тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля). Определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности. Преемственность в решении задач, направленных на укрепление здоровья юных спортсменов, воспитание стойкого их интереса к занятиям спортом, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

В программе раскрывается содержание учебно-тренировочной и воспитательной работы, разработаны планы по разделам подготовки (технической и физической, соревновательной и пр.), учебный материал по видам подготовки, система контрольных нормативов по ОФП и способы ее оценки, календарный план на каждый год подготовки.

Учебный материал изложен в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность учреждений дополнительного образования детей.

Актуальность программы состоит в создании целостной подготовки, правильного планомерного воспитания обучающихся.

Программа разработана для подготовки дзюдоистов, занимающихся в учреждениях дополнительного образования детей.

Программа предлагается как нормативная основа подготовки спортивного резерва, спортивных команд и спортсменов высокой квалификации.

В программе реализуется региональный компонент через изучение развития дзюдо и самбо в г. Воркуте и Республике Коми.

Цель:

создание условий для укрепления здоровья детей и подростков, с последующим правильным усвоением материала, технических приемов и действий.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

Учебные:

- расширение и дальнейшее совершенствование круга технико-тактических навыков;
- учебно-тренировочные схватки с обучающимися других групп;
- выполнение норм 2 юношеского разряда;

Воспитательные:

- развитие морально-волевых качеств обучающихся;
- обеспечение психологической подготовленности к преодолению трудностей;
- воспитание черт спортивного характера (дисциплинированность, целеустремленность, трудолюбие, настойчивость);
- привитие стойкого интереса к занятиям дзюдо;

Развивающие: - укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся;

- развитие специальных физических качеств, в том числе силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;
- повышение уровня разносторонней физической подготовки, выявление и развитие задатков и способностей учащихся.

Характеристика программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность по цели и содержанию.

Тип программы – дополнительная образовательная.

По цели обучения – спортивно-оздоровительная;

По форме организации, содержанию, процессу обучения – комплексная;

По виду – модифицированная;

По возрастному принципу – разновозрастная;

По срокам обучения – 8 лет.

Связь с другими предметами

Учебный курс программы по дзюдо охватывает следующие **образовательные области:**

- **физическая культура** (понятие о здоровом образе жизни);
- **психология** (понятие о природных задатках и способностях людей, личные качества характера, обеспечение успеха в творческой деятельности, тренинги на выявление и формирование тех или иных личностных качеств обучающихся);
- **акробатика** (отвлечённость от естественных форм движений человека, таких как ходьба, бег, прыжки);
- **анатомия** (основы строения и функций человеческого тела);
- **физиология** (возрастные особенности человека);
- **медицина** (комплекс мероприятий по оказанию само и взаимопомощи с использованием подручных средств).

Организационно-педагогические основы обучения

Запись на обучение осуществляется в начале учебного года на основании письменного заявления родителей (законных представителей), добровольного волеизъявления ребенка, на основании медицинского заключения о состоянии физического здоровья.

Группы комплектуются из числа обучающихся мужского и женского пола младшего и среднего школьного возраста (7-18 лет).

Продолжительность академического часа - 45 минут

Режим учебно-тренировочных занятий:

Этап начальной подготовки

1 год обучения – 6 часов в неделю (3 занятия по 2 часа)

2-3 год обучения - 9 часов в неделю (3 занятия по 3 часа)

Этап учебной тренировки

1-2 год обучения – 12 часов в неделю (4 занятия по 3 часа).

3-5 год обучения – 18 часов в неделю (6 занятий по 3 часа)

Продолжительность образовательного процесса

Этап начальной подготовки

1 год обучения – 234 часа

2-3 год обучения – 351 час

Этап учебной тренировки

1-2 год обучения - 468 часов

3-5 год обучения - 702 часа

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится решением педагогического совета на основании комплексной оценки подготовки обучающихся: теоретических знаний, технической и практической подготовленности, личных достижений учащихся.

В процессе обучения все учащиеся проходят два раза в год медицинский осмотр по программе Министерства здравоохранения Российской Федерации, предусмотренный для допуска к занятиям спортом и участию в соревнованиях.

Этапы программы и сроки их реализации

Год обучения	Возраст обучающихся	Кол-во обучающихся в группе	Количество учебных часов	Требования к спортивной подготовке
				Группы спортивно-оздоровительные
1	7-10 лет	15	6	-
Группы начальной подготовки				
1	10-12 лет	23	6	-
2	10-12 лет	15	9	2, 3 юношеские разряды
3	10-12 лет	15	9	2, 3 юношеские разряды
Группы учебно-тренировочные				
1	13-15 лет	12	12	1 юношеский разряд
2	13-15	10	12	2 спортивный разряд
3	16-17	10	18	1 спортивный разряд, КМС
4	16-17	10	18	1 спортивный разряд, КМС
5	16-18	10	18	1 спортивный разряд, КМС

1 этап, подготовительный, включает в себя:

- разностороннюю физическую подготовку, с преимущественной направленностью на быстроту, координацию, равновесие;
- формирование правильной осанки;
- повышение уровня функциональных возможностей организма спортсмена;
- набор средств с элементами специальной физической подготовки и арсенал технико-тактических приемов;

2 этап, основной, включает в себя:

- дальнейшее повышение уровня физической и функциональной подготовленности;
- расширение набора средств с элементами специальной физической подготовки и арсенала технико-тактических приемов;
- сдачу экзамена по технике для получения белого пояса (бкю).

3 этап основной, включает в себя:

- повышение уровня функциональных возможностей организма спортсмена;
- набор средств с элементами специальной физической подготовки и арсенал технико-тактических приемов;
- сдачу экзамена по технике для получения зеленого пояса (зкиу).

4 этап основной, включает в себя:

- дальнейшее повышение уровня физической и функциональной подготовленности;
- расширение набора средств с элементами специальной физической подготовки и арсенала технико-тактических приемов;
- сдачу экзамена по технике для получения синего пояса (2киу).

5 этап основной, включает в себя:

- учет индивидуальных способностей юного спортсмена;
- более детальное построение процесса подготовки дзюдоиста;
- овладение техническими навыками на базе повышения уровня специальной физической работоспособности;
- сдачу экзамена по технике для получения зеленого пояса (зкиу).

6 этап основной, включает в себя:

- дальнейшее развитие физических качеств, совершенствование технико-тактического арсенала борьбы дзюдо, воспитание специальных психических качеств.

7 этап, заключительный, включает в себя:

- рекомендации по объёму тренировочных и соревновательных нагрузок, инструкторская и судейская практика.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

По окончании курса обучения обучающиеся будут знать и уметь следующее:

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России, особенности развития дзюдо;
- методы самостоятельного совершенствования дзюдоиста;
- индивидуальную систему подготовки к соревнованиям.

Уметь:

- технически грамотно осуществлять технико-тактические действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических и психологических нагрузок;
- самостоятельно провести занятия различной функциональной направленности;
- оказать первую медицинскую помощь при травмах, ушибах и несчастных случаях.

Форма подведения итогов обучения

Итоговая аттестация обучающихся проводится в форме соревнований, результаты оформляются в виде протоколов соревнований.

Промежуточная аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Учебно-тематический план для групп начальной подготовки 1 год обучения

№ п/п	Название базовой темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Теоретическая подготовка	2	-	2
2	Общая физическая подготовка	2	64	66
3	Специальная физическая подготовка	2	66	68
4	Технико-тактическая подготовка	2	58	60
5	Психологическая подготовка	-	8	8
6	Восстановительные мероприятия	-	6	6
7	Соревнования	-	20	20
8	Контрольные нормативы	-	4	4
	Итого:	8	226	234

Содержание разделов программы

Теоретическая подготовка (2 часа).

Теория (2 часа):

- техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Общая физическая подготовка (66 часов).

Теория (2 часа):

- роль физической культуры и спорта в жизни человека;
- понятие об общей физической подготовке.

Практика (64 часа):

- комплексы общеразвивающих упражнений для рук, ног, шеи, туловища.
- комплексы упражнений в парах.

Акробатика.

Перекаты назад из упора присев.

Кувырок вперед из упора присев.

Кувырок назад из упора присев.

Легкая атлетика.

Медленный бег, бег с приставным шагом, бег с высокого старта, бег с низкого старта.

Прыжки в длину с места.

Подвижные игры и эстафеты.

«Рыболовная верша», «Борьба с поясами», «Чертов мост».

Упражнения для развития быстроты.

Бег 10 м, 20 м, 30 м.

Упражнения для развития ловкости и координации движений.

Челночный бег 3x10 м.

Прыжки с поворотом на 180 градусов (вправо, влево).

Игры в касания, в захваты.

Теория (2 часа):

- история развития дзюдо;
- достижения дзюдоистов и самбистов города на республиканских и российских соревнованиях;
- понятия о специальной физической подготовке;
- изучение спортивной терминологии.

Практика (66 часов):

- проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1-2 мин.);
- выполнение приемов на более тяжелых партнерах;
- выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка;
- имитационные упражнения с набивным мячом.

Технико-тактическая подготовка (60 часов):

Теория (2 часа):

- основы техники и тактики дзюдо;
- изучение терминологии дзюдо;
- анализ проведения учебно-тренировочных занятий;
- постановка цели поединка.

Практика (58 часов):

- изучение технических и тактических приемов;
- развитие специальных физических качеств;
- освобождение от блокирующих захватов, преодоление их.

Броски:

- боковая подсечка;
- передняя подсечка в колено;
- передняя подсечка;
- бросок через бедро скручиванием;
- отхват;
- бросок через бедро;
- зацеп изнутри;
- бросок через спину.

Приемы борьбы лежа:

- удержание сбоку;
- удержание сбоку с исключением руки;
- удержание поперек;
- удержание со стороны головы с захватом пояса;
- удержание верхом;
- рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.

Психологическая подготовка (8 часов):

- упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо: решительности, настойчивости, выдержки, смелости;
- упражнения для развития нравственных качеств средствами дзюдо: трудолюбия, взаимопомощи, дисциплинированности, инициативности;
- тренировка способности расслабляться, концентрации внимания, повышения внимания, умения устранять стресс, развития уверенности, повышения мотивации;
- упражнения на концентрацию внимания, развитие памяти, навыков тактического мышления, принятия решения, коррекция самооценки;
- упражнения на повышение вестибулярной устойчивости;
- упражнения на координацию движений;
- упражнения на распределение внимания, способности к произвольному переключению внимания;
- изучение спортивного коллектива;
- общая психологическая подготовка к соревнованиям: предстартовое состояние, причина его возникновения и значение для спортивного успеха, самоконтроль своего поведения во время соревнований.

Упражнения для совершенствования выдержки.

Задержка дыхания (не более 1,5 минут).

Преодолевать чувство жажды – не пить в процессе учебно-тренировочных занятий.

Не есть в период за 2 часа до учебно-тренировочных занятий и 1 час после.

Преодолевать чувство бодрости и ложиться спать в намеченное время.

Преодолевать чувство интереса (кино, телевидение, Интернет и др.) и вовремя ложиться спать, систематически посещать занятия, соблюдать режим.

Преодолевать чувство боли. При случайных ударах во время упражнений сдерживать это чувство.

Преодолевать чувство сонливости (не засыпать во время рассказа, лекции, собрания и т.п.).

Преодолевать чувство усталости.

Преодолевать чувство зависти. Не брать у партнера что-то понравившееся.

Преодолевать жадность.

Преодолевать чувство обиды, сдерживать себя, когда партнер обидел словом или действием.

Сдерживать азарт. Прекращать игру или схватку по сигналу тренера-преподавателя.

Упражнения для преодоления чувства страха.

Преодолевать чувство страха при падении.

Преодолевать чувство страха, выходя на схватку с сильным противником.

Релаксационные занятия.

Восстановительные мероприятия (6 часов).

Для восстановления работоспособности обучающихся необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, медико-биологических).

Основными являются педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочного занятия, соответствие его объема и интенсивности, необходимое оптимальное соотношение нагрузок и отдыха.

К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, режим дня, питание, витаминизация.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная и сауна.

Использование восстановительного комплекса общефизических упражнений на каждом учебно-тренировочном занятии: расслабляющая ходьба, бег, упражнения на растяжку мышц, корригирующие упражнения для позвоночника и стоп, дыхательные упражнения.

Использование контрастного душа.

Использование лыжных прогулок.

Использование бани-сауны, как средства восстановления после соревнований.

Соревнования (20 часов):

- учебные и контрольные схватки в дзюдо;

Контрольные нормативы (4 часа):

Общая физическая подготовка

- бег 60 м с низкого старта - 10,5 с
- челночный бег 3x10 - 12 с
- тройной прыжок в длину двумя ногами, с махом рук - 170 см
- подтягивание на перекладине - 7 раз
- из положения лежа время 10 подъемов ног до касания татами за головой - 20 с
- время 10 напрыгиваний на высоту 70 см - 12 с
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 20 раз

Для перевода в группы следующего года обучения необходимо усвоение около 80% упражнений нормативной части программы текущего года по общефизической подготовке.

Квалификационные требования.

- сдать экзамен по технике для получения белого пояса (6 кю).

**Учебно-тематический план для групп начальной подготовки
2-3 года обучения**

№ п/п	Название базовой темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Теоретическая подготовка	2	-	2
2	Общая физическая подготовка	2	102	104
3	Специальная физическая подготовка	2	110	112
4	Технико-тактическая подготовка	2	85	87
5	Психологическая подготовка	-	8	8
6	Восстановительные мероприятия	-	6	6
7	Соревнования	-	28	28
8	Контрольные нормативы	-	4	4
	Итого:	8	343	351

Содержание разделов программы

Теоретическая подготовка (2 часа).

Теория (2 часа):

- техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Общая физическая подготовка (104 часа).

Теория (2 часа):

- роль физической культуры и спорта в жизни человека;
- понятие об общей физической подготовке.

Практика (102 часа):

- комплексы общеразвивающих упражнений для рук, ног, шеи, туловища.
- комплексы упражнений в парах.

Акробатика.

Перекаты назад из упора присев.

Кувырок вперед из упора присев.

Кувырок назад из упора присев.

Легкая атлетика.

Медленный бег, бег с приставным шагом, бег с высокого старта, бег с низкого старта.

Прыжки в длину с места.

Подвижные игры и эстафеты.

«Рыболовная верша», «Борьба с поясами», «Чертов мост», «Чехарда».

Упражнения для развития быстроты.

Бег 10 м, 20 м, 30 м.

Упражнения для развития ловкости и координации движений.

Челночный бег 3x10 м.

Прыжки с поворотом на 180 градусов (вправо, влево).

Игры в касания, в захваты.

Специальная физическая подготовка (112 часов).

Теория (2 часа):

- история развития дзюдо;
- достижения дзюдоистов города на республиканских и российских соревнованиях;
- понятия о специальной физической подготовке;
- изучение спортивной терминологии.

Практика (110 часов):

- проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1-2 мин.);
- выполнение приемов на более тяжелых партнерах;
- выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка;
- имитационные упражнения с набивным мячом.

Технико-тактическая подготовка (87 часов):

Теория (2 часа):

- основы техники и тактики дзюдо;
- изучение терминологии дзюдо;
- анализ проведения учебно-тренировочных занятий;
- постановка цели поединка.

Практика (85 часов):

- изучение технических и тактических приемов;
- развитие специальных физических качеств;
- освобождение от блокирующих захватов, преодоление их, умение взять свой захват.

Броски:

- боковая подсечка;
- передняя подсечка в колено;
- передняя подсечка;
- бросок через бедро скручиванием;
- отхват;
- бросок через бедро;
- зацеп изнутри;
- бросок через спину.

Приемы борьбы лежа:

- удержание сбоку;
- удержание сбоку с выключением руки;
- удержание поперек;
- удержание со стороны головы захватом пояса;
- удержание верхом;
- рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.

Психологическая подготовка (8 часов):

- упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо: решительности, настойчивости, выдержки, смелости;
- упражнения для развития нравственных качеств средствами дзюдо: трудолюбия, взаимопомощи, дисциплинированности, инициативности;
- тренировка способности расслабляться, концентрации внимания, повышение внимания, умение устранять стресс, развитие уверенности, повышение мотивации;
- упражнения на концентрацию внимания, развития памяти, навыков тактического мышления, принятия решения, коррекция самооценки;
- упражнения на повышение вестибулярной устойчивости;
- упражнения на координацию движений;
- упражнения на распределение внимания, способности к произвольному переключению внимания;
- изучение спортивного коллектива;
- общая психологическая подготовка к соревнованиям: предстартовое состояние, причина его возникновения и значение для спортивного успеха, самоконтроль своего поведения во время соревнований.

Упражнения для совершенствования выдержки.

Задержка дыхания (не более 1,5 минут).

Преодолевать чувство жажды – не пить в процессе занятий.

Не есть в период за 2 часа до занятий и 1 час после.

Преодолевать чувство бодрости и ложиться спать в намеченное время.

Преодолевать чувство интереса (кино, телевизор и др.) и вовремя ложиться спать, систематически посещать занятия, соблюдать режим.

Преодолевать чувство боли. При случайных ударах во время упражнений сдерживать это чувство.

Преодолевать чувство сонливости (не засыпать во время рассказа, лекции, собрания и т.п.).

Преодолевать чувство усталости.

Преодолевать чувство зависти. Не брать у партнера, что-то понравившееся.

Преодолевать жадность.

Преодолевать чувство обиды, сдерживать себя, когда партнер обидел словом или действием.

Сдерживать азарт. Прекращать игру или схватку по сигналу тренера-преподавателя.

Упражнения для преодоления чувства страха.

Преодолевать чувство страха при падении.

Преодолевать чувство страха, выходя на схватку с сильным противником.

Релаксационные занятия.

Восстановительные мероприятия (6 часов).

Для восстановления работоспособности обучающихся необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, медико-биологических).

Основными являются педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировки, соответствие её объема и интенсивности, необходимое оптимальное соотношение нагрузок и отдыха.

К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, режим дня, питание, витаминизация.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная и сауна.

Использование восстановительного комплекса общефизических упражнений в каждом учебно-тренировочном занятии: расслабляющая ходьба, бег, упражнения на растяжку мышц, корригирующие упражнения для позвоночника и стоп, дыхательные упражнения.

Использование контрастного душа.

Использование лыжных прогулок.

Использование бани-сауны, как средства восстановления после соревнований.

Соревнования (28 часов):

- учебные и контрольные схватки в дзюдо;
- участие в 50% соревнований от запланированных.

Контрольные нормативы (4 часа):

Общая физическая подготовка

- | | |
|--|----------|
| - бег 60 м с низкого старта | - 10,5 с |
| - челночный бег 3x10 | - 12 с |
| - тройной прыжок в длину двумя ногами, с махом | - 170 см |
| - подтягивание на перекладине | - 7 раз |
| - из положения лежа время 10 подъемов ног до касания татами за головой | - 20 с |
| - время 10 напрыгиваний на высоту 70 см | - 12 с |
| - сгибание и разгибание рук в упоре лежа | - 20 раз |

Для перевода в группы следующего года обучения необходимо усвоение около 80% упражнений нормативной части программы текущего года по общефизической подготовке.

Квалификационные требования.

НП-2 год обучения:

- выполнить норматив 3 юношеского разряда,

- сдать экзамен по технике для получения желтого пояса (5 кю) и одержать в течение года 4 победы на соревнованиях любого масштаба.

НП-3 год обучения:

- выполнить норматив 2 юношеского разряда;

- сдать экзамен по технике для получения оранжевого пояса (4 кю) и одержать в течение года 6 побед на соревнованиях любого масштаба.

Учебно-тематический план учебно-тренировочных групп 1 года обучения

№ п/п	Название базовой темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Теоретическая подготовка	8	-	8
2	Общая физическая подготовка	-	108	108
3	Специальная подготовка	-	110	110
4	Технико-тактическая подготовка	9	149	158
5	Психологическая подготовка	-	12	12
6	Восстановительные мероприятия	-	18	18
7	Соревнования и судейство	-	50	50
8	Контрольные нормативы		4	4
	Итого:	17	451	468

Содержание разделов программы

Теоретическая подготовка (8 часов).

Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Строение и функции организма: группы мышц, влияние систематических занятий спортом на организм, что такое частота сердечных сокращений (пульс).

Первая медицинская помощь: ушиб, вывих, перелом.

Тактика борьбы дзюдо.

Общая физическая подготовка (108 часов).

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышение спортивной работоспособности.

Эти занятия имеют большое значение в тренировках борца. Они помогают в укреплении здоровья, повышают общее физическое развитие обучающихся, укрепляют костно-связочный и мышечный аппарат, развивают основные двигательные качества. Занятия по общей физической подготовке строятся на материале гимнастических спортивно-вспомогательных упражнений. Чем разнообразнее будут занятия, тем лучших результатов достигнут спортсмены. Содержание каждого тренировочного занятия определяют задачи, которые тренер-преподаватель ставит в дни планируемого им учебно-тренировочного занятия. В связи с этим он использует необходимые упражнения для развития силы, быстроты, ловкости и выносливости.

Занятие по ОФП может быть, например, полностью посвящено той или иной игре, либо построено на легкоатлетических упражнениях, строевых упражнениях, акробатике, гребле, тяжелой атлетике, либо быть комбинированным, где различные упражнения чередуются в определенной последовательности.

Занятия по ОФП различны по продолжительности. Нагрузка, интенсивность зависят от плана учебно-тренировочного занятия на каждый день

Легкая атлетика.

Бег 30 м и 60 м, прыжки в длину с места.

Челночный бег 3x10 м.

Бег 400 м, кросс 2-3 км.

Гимнастика.

Подтягивания на перекладине, лазанье по канату, поднимание гантелей 2-3 кг, поднимание ног в висе на гимнастической стенке.

Сгибание рук в упоре лежа.

Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа за 20 сек., 10 кувырков вперед на время.

Стойки на голове, на руках, на лопатках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой.

Упражнения с гимнастической резиной, гимнастической палкой, сгибание и разгибание туловища.

Тяжелая атлетика.

Поднимание гири (16 кг), штанги – 25 кг.

Спортивная борьба.

Броски манекена через спину, партнер на плечах – приседания, повороты, наклоны с манекеном, переползание с перетаскиванием манекена, поединки без захвата ног.

Спортивные игры, плавание.

Специальная подготовка (110 часов).

Направленность специальной физической подготовки в практике дзюдоиста тесно связана с технико-тактическим разнообразием боевых приемов. В связи с этим СФП решает задачи развития физических качеств, способствуют наиболее успешному ведению соревновательных схваток.

Специальная физическая подготовка включает следующие упражнения:

Упражнения для развития силы.

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития выносливости.

Упражнения для развития ловкости.

Упражнения для развития гибкости.

Упражнения для развития равновесия.

Медленный бег с ускорениями.

Ходьба гусиным шагом.

Упражнения с отягощением в виде груза.

Технико-тактическая подготовка (158 часов)

Задачи обучения и тренировки:

- изучение и совершенствование широкого круга технических приемов;
- доведение освоенных движений до уровня закрепленного навыка;

- изучение и совершенствование различных вариантов технических приемов;
- развитие специальных физических качеств.

Технико-тактическая подготовка в партере.

Перегибание локтя через бедро.

Рычаг локтя захватом руки между ногами.

Перегибание локтя сверху при помощи плеча.

Рычаг локтя из стойки.

Узел руками.

Рычаг локтя через предплечье.

Удержание.

Удержание сбоку.

Удержание со стороны головы.

Удержание верхом.

Удержание со стороны плеча.

Удержание со стороны плеча с захватом шеи.

Удержание поперек.

Удержание со стороны головы без захвата рук.

Переворачивания.

Переворачивание захватом рук.

Переворачивание захватом рукава и шеи.

Переворачивание косым захватом.

Переворачивание захватом руки и ноги.

Переворачивание захватом руки на ключ.

Переворачивание рычагом.

Переворачивание обратным захватом за бедро.

Переворачивание захватом шеи и туловища.

Психологическая подготовка (12 часов).

Тренировка способности расслабляться, концентрации внимания, повышения внимания, умения устранять стресс, развития уверенности, повышения мотивации.

Упражнения на концентрацию внимания, развития памяти, навыков тактического мышления, принятия решения, коррекции самооценки.

Упражнения на повышение вестибулярной устойчивости.

Упражнения на координацию движений.

Упражнения на распределение внимания, способности к произвольному переключению внимания.

Изучение спортивного коллектива.

Общая психологическая подготовка к соревнованиям: предстартовое состояние, причина его возникновения и значение для спортивного успеха, самоконтроль своего поведения во время соревнований.

Упражнения для совершенствования выдержки.

Задержка дыхания (не более 1,5 минут).

Преодолевать чувство жажды – не пить в процессе учебно-тренировочных занятий.

Не есть в период за 2 часа до учебно-тренировочных занятий и 1 час после.

Преодолевать чувство бодрости и ложиться спать в намеченное время.

Преодолевать чувство интереса (кино, телевизор и др.) и вовремя ложиться спать, систематически посещать занятия, соблюдать режим.

Преодолевать чувство боли. При случайных ударах во время упражнений сдерживать это чувство.

Преодолевать чувство сонливости (не засыпать во время рассказа, лекции, собрания и т.п.).

Преодолевать чувство усталости.

Преодолевать чувство зависти. Не брать у партнера, что-то понравившееся.

Преодолевать жадность.

Преодолевать чувство обиды, сдерживать себя, когда партнер обидел словом или действием.

Сдерживать азарт. Прекращать игру или схватку по сигналу тренера-преподавателя.

Упражнения для преодоления чувства страха.

Преодолевать чувство страха при падении.

Преодолевать чувство страха, выходя на схватку с сильным противником.

Восстановительные мероприятия (18 часов).

Для восстановления работоспособности обучающихся необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, медико-биологических).

Основными являются педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировки, соответствие её объема и интенсивности, необходимое оптимальное соотношение нагрузок и отдыха.

К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, режим дня, питание, витаминизация.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная и сауна.

Использование восстановительного комплекса общефизических упражнений на каждом учебно-тренировочном занятии: расслабляющая ходьба, бег, упражнения на растяжку мышц, корректирующие упражнения для позвоночника и стоп, дыхательные упражнения.

Использование контрастного душа.

Использование лыжных прогулок.

Использование бани-сауны, как средства восстановления после соревнований.

Соревнования и судейство (50 часов).

Обучающиеся участвуют в соревнованиях согласно календарному плану, а также в соревнованиях городского и Республиканского уровня.

Судейство на внутренних соревнованиях в качестве углового судьи.

Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста.

Участие в показательных выступлениях.

Контрольные нормативы (4 часа).

Общая физическая подготовка:

- бег 60 м с низкого старта	- 8,32 с
- челночный бег 3x10	- 8,0 с
-тройной прыжок в длину двумя ногами, с махом рук	- 236 см
-время 10 подтягиваний на перекладине	- 11,6 с
-из положения лежа время10 подъемов ног до касания татами за головой	-14,7 с
-время напрыгиваний на высоту 70 см	- 8,6 с

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 30 раз
- толчок штанги двумя руками свой вес минус 5 кг.
- приседания с партнером своего веса на борцовском мосту - визуальная оценка

Специальная физическая подготовка:

- забегания на борцовском мосту - визуальная оценка
- встать из положения «стойка» на борцовский мост - визуальная оценка
- подъем разгибом из положения на борцовском мосту - визуальная оценка
- время 8 бросков «через спину» - 18,7 с

Технико-тактическая подготовка:

- выполнить норматив 1 юношеского разряда;
- сдача нормативов по технико-тактическим комплексам - 3 кю (зеленый пояс) и одержать 8 побед на соревнованиях различного уровня.

**Учебно-тематический план для групп учебной тренировки
2 год обучения**

№ п/п	Название базовой темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Теоретическая подготовка	8	-	8
2	Общая физическая подготовка	-	108	108
3	Специальная подготовка	-	110	110
4	Технико-тактическая подготовка	9	149	158
5	Психологическая подготовка	-	12	12
6	Восстановительные мероприятия	-	18	18
7	Соревнования и судейство	-	50	50
8	Контрольные нормативы		4	4
	Итого:	17	451	468

Содержание разделов программы

Теоретическая подготовка (8 часов).

Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Строение и функции организма: группы мышц, влияние систематических занятий спортом на организм, что такое частота сердечных сокращений (пульс), повторение, закрепление знаний.

Первая медицинская помощь: ушиб, вывих, перелом.

Тактика борьбы дзюдо.

Общая физическая подготовка (108 часов).

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышение спортивной работоспособности.

Эти занятия имеют большое значение в тренировках борца. Они помогают в укреплении здоровья, повышают общее физическое развитие обучающихся, укрепляют костно-связочный и мышечный аппарат, развивают основные двигательные качества. Занятия по общей физической

подготовке строятся на материале гимнастических спортивно-вспомогательных упражнений. Чем разнообразнее будут занятия, тем лучших результатов достигают спортсмены. Содержание каждого тренировочного занятия определяют задачи, которые тренер ставит в дни планируемой им тренировки. В связи с этим он использует необходимые упражнения для развития силы, быстроты, ловкости и выносливости.

Занятие по ОФП может быть, например, полностью посвящено той или иной игре, либо построено на легкоатлетических упражнениях, строевых упражнениях, акробатике, гребле, тяжелой атлетике, либо быть комбинированным, где различные упражнения чередуются в определенной последовательности.

Занятия по ОФП различны по продолжительности. Нагрузка, интенсивность зависят от плана учебно-тренировочного занятия на каждый день.

Легкая атлетика.

Бег 30 м и 60 м, прыжки в длину с места.

Челночный бег 3x10 м, бег 400 м., кросс 2-3 км.

Гимнастика.

Подтягивание на перекладине, лазанье по канату, поднимание гантелей 2-3 кг, поднимание ног в висе на гимнастической стенке.

Сгибание рук в упоре лежа.

Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа за 20 сек., 10 кувырков вперед на время.

Стойки на голове, на руках, на лопатках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой.

Упражнения с гимнастической резиной, гимнастической палкой, сгибание и разгибание туловища.

Тяжелая атлетика.

Поднимание гири (16 кг), штанги – 25 кг.

Спортивная борьба.

Броски манекена через спину, партнер на плечах – приседания, повороты, наклоны с манекеном, переползание с перетаскиванием манекена, поединки без захвата ног.

Спортивные игры, плавание.

Специальная подготовка (110 часов).

Направленность специальной физической подготовки в практике дзюдоиста тесно связана с технико-тактическим разнообразием боевых приемов. В связи с этим СФП решает задачи развития физических качеств, способствуют наиболее успешному ведению соревновательных схваток.

Специальная физическая подготовка включает следующие упражнения:

Упражнения для развития силы.

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития выносливости.

Упражнения для развития ловкости.

Упражнения для развития гибкости.

Упражнения для развития равновесия.

Медленный бег с ускорениями.

Ходьба гусиным шагом.

Упражнения с отягощением в виде груза

Технико-тактическая подготовка (158 часов).

Задачи обучения и тренировки:

- изучение и совершенствование широкого круга технических приемов;
- доведение освоенных движений до уровня закрепленного навыка;
- изучение и совершенствование различных вариантов технических приемов;
- развитие специальных физических качеств.

Технико-тактическая подготовка в партере.

Перегибание локтя через бедро.

Рычаг локтя захватом руки между ногами.

Перегибание локтя сверху при помощи плеча.

Рычаг локтя из стойки.

Узел руками.

Рычаг локтя через предплечье.

Удержание.

Удержание сбоку.

Удержание со стороны головы.

Удержание верхом.

Удержание со стороны плеча.

Удержание со стороны плеча с захватом шеи.

Удержание поперек.

Удержание со стороны головы без захвата рук.

Переворачивание.

Переворачивание захватом рук.

Переворачивание захватом рукава и шеи.

Переворачивание косым захватом.

Переворачивание захватом руки и ноги.

Переворачивание захватом руки на ключ.

Переворачивание рычагом.

Переворачивание обратным захватом за бедро.

Переворачивание захватом шеи и туловища.

Психологическая подготовка (12 часов)

Тренировка способности расслабляться, концентрации внимания, повышения внимания, умения устранять стресс, развития уверенности, повышения мотивации.

Упражнения на концентрацию внимания, развитие памяти, навыков тактического мышления, принятия решения, коррекции самооценки.

Упражнения на повышение вестибулярной устойчивости.

Упражнения на координацию движений.

Упражнения на распределение внимания, способности к произвольному переключению внимания.

Изучение спортивного коллектива. Общая психологическая подготовка к соревнованиям: предстартовое состояние, причина его возникновения и значение для спортивного успеха, самоконтроль своего поведения во время соревнований.

Упражнения для совершенствования выдержки.

- Задержка дыхания (не более 1,5 минут).
- Преодолевать чувство жажды – не пить в процессе учебно-тренировочных занятий.
- Не есть в период за 2 часа до учебно-тренировочных занятий и 1 час после.
- Преодолевать чувство бодрости и ложиться спать в намеченное время.
- Преодолевать чувство интереса (кино, телевидение, Интернет и др.) и вовремя ложиться спать, систематически посещать занятия, соблюдать режим.
- Преодолевать чувство боли. При случайных ударах во время упражнений сдерживать это чувство.
- Преодолевать чувство сонливости (не засыпать во время рассказа, лекции, собрания и т.п.).
- Преодолевать чувство усталости.
- Преодолевать чувство зависти. Не брать у партнера что-то понравившееся.
- Преодолевать жадность.
- Преодолевать чувство обиды, сдерживать себя, когда партнер обидел словом или действием.
- Сдерживать азарт. Прекращать игру или схватку по сигналу тренера-преподавателя.

Упражнения для преодоления чувства страха.

- Преодолевать чувство страха при падении.
- Преодолевать чувство страха, выходя на схватку с сильным противником

Восстановительные мероприятия (18 часов).

Для восстановления работоспособности обучающихся необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, медико-биологических)

К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, режим дня, питание, витаминизация.

Из медико-биологических средств восстановления витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная и сауна.

Использование восстановительного комплекса общефизических упражнений на каждом учебно-тренировочном занятии: расслабляющая ходьба, бег, упражнения на растяжку мышц, корригирующие упражнения для позвоночника и стоп, дыхательные упражнения.

Использование контрастного душа.

Использование лыжных прогулок.

Использование бани-сауны, как средства восстановления после соревнований.

Соревнования и судейство (50 часов).

Обучающиеся участвуют в соревнованиях согласно календарному плану, а также в соревнованиях городского и Республиканского уровня.

Судейство на внутренних соревнованиях в качестве углового судьи.

Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста.

Участие в показательных выступлениях.

Контрольные нормативы (4 часа).

Общая физическая подготовка:

- бег 60 м с низкого старта - 8,32 с
- челночный бег 3x10 - 8,0 с
- тройной прыжок в длину двумя ногами, с махом рук - 236 см
- время 10 подтягиваний на перекладине - 11,6 с
- из положения лежа время 10 подъемов ног до касания татами за головой - 14,7 с.

- время напрыгиваний на высоту 70 см - 8,6 с.
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 30 раз
- толчок штанги двумя руками свой вес - 5 кг
- приседания с партнером своего веса на борцовском мосту - визуальная оценка

Специальная физическая подготовка:

- забегания на борцовском мосту - визуальная оценка
- встать из положения «стойка» на борцовский мост - визуальная оценка
- подъем разгибом из положения на борцовском мосту - визуальная оценка
- время 8 бросков «через спину» - 18,7 с

Технико-тактическая подготовка

- выполнить норматив 1 юношеского разряда;
- сдача нормативов по технико-тактическим комплексам - 3 кю (зеленый пояс) и одержать 8 побед на соревнованиях различного уровня.

**Учебно-тематический план для учебно-тренировочных групп
3-5 года обучения**

№ п/п	Название базовой темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Теоретическая подготовка	8	-	8
2	Общая физическая подготовка	-	170	170
3	Специальная подготовка	-	180	180
4	Технико-тактическая подготовка	12	182	194
5	Психологическая подготовка	-	12	12
6	Восстановительные мероприятия	-	34	34
7	Соревнования и судейство	-	100	100
8	Контрольные нормативы		4	4
	Итого:	20	682	702

Содержание разделов программы

Теоретическая подготовка (8 часов).

Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Строение и функции организма: группы мышц, влияние систематических занятий спортом на организм, что такое частота сердечных сокращений (пульс). Повторение, закрепление знаний.

Первая медицинская помощь: ушиб, вывих, перелом.

Тактика борьбы дзюдо.

Общая физическая подготовка (170 часов).

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышение спортивной работоспособности.

Эти занятия имеют большое значение в тренировках борца. Они помогают в укреплении здоровья, повышают общее физическое развитие обучающихся, укрепляют костно-связочный и

мышечный аппарат, развивают основные двигательные качества. Занятия по общей физической подготовке строятся на материале гимнастических спортивно-вспомогательных упражнений. Чем разнообразнее будут занятия, тем лучших результатов достигают спортсмены. Содержание каждого тренировочного занятия определяют задачи, которые тренер-преподаватель ставит в дни планируемой им тренировки. В связи с этим он использует необходимые упражнения для развития силы, быстроты, ловкости и выносливости.

Занятие по ОФП может быть, например, полностью посвящено той или иной игре, либо построено на легкоатлетических упражнениях, строевых упражнениях, акробатике, гребле, тяжелой атлетике, либо быть комбинированным, где различные упражнения чередуются в определенной последовательности.

Занятия по ОФП различны по продолжительности. Нагрузка, интенсивность зависят от плана учебно-тренировочного занятия на каждый день.

Легкая атлетика.

Бег 30 м и 60 м, прыжки в длину с места.

Челночный бег 3х10 м.

Бег 400 м, кросс 2-3 км

Гимнастика.

Подтягивания на перекладине, лазанье по канату, поднимание гантелей 2-3 кг, поднимание ног в висе на гимнастической стенке.

Сгибание рук в упоре лежа.

Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа за 20 сек., 10 кувырков вперед на время.

Стойки на голове, на руках, на лопатках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой.

Упражнения с гимнастической резиной, гимнастической палкой, сгибание и разгибание туловища.

Тяжелая атлетика.

Поднимание гири (16 кг и 32 кг), жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, толчок штанги двумя руками.

Спортивная борьба.

Приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, с резиновым амортизатором.

Борьба за обусловленный предмет.

Специальная подготовка (180 часов).

Направленность специальной физической подготовки в практике дзюдоиста тесно связана с технико-тактическим разнообразием боевых приемов. В связи с этим СФП решает задачи развития физических качеств, способствуют наиболее успешному ведению соревновательных схваток.

Специальная физическая подготовка включает следующие упражнения:

- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития быстроты;
- упражнения для развития выносливости;
- упражнения для развития ловкости;

- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития равновесия;
- медленный бег с ускорениями;
- ходьба гусиным шагом;
- упражнения с отягощением в виде груза.

Технико-тактическая подготовка (194 часа).

Задачи обучения и тренировки:

- изучение и совершенствование широкого круга технических приемов;
- доведение освоенных движений до уровня закрепленного навыка;
- изучение и совершенствование различных вариантов технических приемов;
- развитие специальных физических качеств.

Технико-тактическая подготовка в партере.

Перегибание локтя через бедро.

Рычаг локтя захватом руки между ногами.

Перегибание локтя сверху при помощи плеча.

Рычаг локтя из стойки.

Узел руками.

Рычаг локтя через предплечье.

Удержание.

Удержание сбоку.

Удержание со стороны головы.

Удержание верхом.

Удержание со стороны плеча.

Удержание со стороны плеча с захватом шеи.

Удержание поперек.

Удержание со стороны головы без захвата рук.

Переворачивания

Переворачивание захватом рук.

Переворачивание захватом рукава и шеи.

Переворачивание косым захватом.

Переворачивание захватом руки и ноги.

Переворачивание захватом руки на ключ.

Переворачивание рычагом.

Переворачивание обратным захватом за бедро.

Переворачивание захватом шеи и туловища.

Удушающие приемы

Удушающей петлей.

Удушающий предплечьем сзади.

Удушающий из положения сверху противника.

Удушающий из положения снизу противника.

Удушающий из положения высокого партера.

Удушающий петлей с забеганием.

Удушающий петлей с блокировкой плеча.

Защита от удушающих приемов.

Психологическая подготовка (12 часов).

Тренировка способности расслабляться, концентрации внимания, повышения внимания, умения устранять стресс, развития уверенности, повышения мотивации.

Упражнения на концентрацию внимания, развитие памяти, навыков тактического мышления, принятия решения, коррекции самооценки.

Упражнения на повышение вестибулярной устойчивости.

Упражнения на координацию движений.

Упражнения на распределение внимания, способности к произвольному переключению внимания.

Изучение спортивного коллектива.

Общая психологическая подготовка к соревнованиям: предстартовое состояние, причина его возникновения и значение для спортивного успеха, самоконтроль своего поведения во время соревнований.

Упражнения для совершенствования выдержки

Задержка дыхания (не более 1,5 минут).

Преодолевать чувство жажды – не пить в процессе учебно-тренировочных занятий.

Не есть в период за 2 часа до учебно-тренировочных занятий и 1 час после.

Преодолевать чувство бодрости и ложиться спать в намеченное время.

Преодолевать чувство интереса (кино, телевидение, Интернет и др.) и вовремя ложиться спать, систематически посещать занятия, соблюдать режим.

Преодолевать чувство боли. При случайных ударах во время упражнений сдерживать это чувство.

Преодолевать чувство сонливости (не засыпать во время рассказа, лекции, собрания и т.п.).

Преодолевать чувство усталости.

Преодолевать чувство зависти. Не брать у партнера, что-то понравившееся.

Преодолевать жадность.

Преодолевать чувство обиды, сдерживать себя, когда партнер обидел словом или действием.

Сдерживать азарт. Прекращать игру или схватку по сигналу тренера-преподавателя.

Упражнения для преодоления чувства страха.

Преодолевать чувство страха при падении.

Преодолевать чувство страха, выходя на схватку с сильным противником.

Восстановительные мероприятия (34 часов).

Для восстановления работоспособности обучающихся необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, медико-биологических).

Основными являются педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировки, соответствие её объема и интенсивности, необходимое оптимальное соотношение нагрузок и отдыха.

К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, режим дня, питание, витаминизация.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная и сауна.

Использование восстановительного комплекса общефизических упражнений в каждом учебно-тренировочном занятии: расслабляющая ходьба, бег, упражнения на растяжку мышц, корригирующие упражнения для позвоночника и стоп, дыхательные упражнения.

Использование контрастного душа.

Использование лыжных прогулок.

Использование бани-сауны, как средства восстановления после соревнований.

Соревнования и судейство (100 часов)

Обучающиеся участвуют в соревнованиях согласно календарному плану, а также в соревнованиях городского, Республиканского уровня, всероссийского уровня.

Судейство на внутренних соревнованиях в качестве арбитра, секретаря, заместителя главного судьи.

Участие в показательных выступлениях.

Контрольные нормативы (4 часа)

Контрольно-переводные нормативы в учебно-тренировочных группах свыше 2-х лет обучения

Общая физическая подготовка

- | | |
|--|------------------|
| - бег 60 м с низкого старта | - 7,5 с |
| - челночный бег 3x10 | - 7,5 с |
| - тройной прыжок в длину двумя ногами, с махом рук | - 246 см |
| - время 10 подтягиваний на перекладине | - 11,4с |
| - из положения лежа время 10 подъемов ног до касания татами за головой | - 13,9 с |
| - время 10 напрыгиваний на высоту 70 см | - 8,2 с |
| - сгибание и разгибание рук в упоре лежа | - 40 раз |
| - толчок штанги двумя руками | - свой вес+10 кг |
| - приседания с партнером своего веса | - 20 раз |

Специальная физическая подготовка:

- | | |
|---|---------------------|
| - забегания на борцовском мосту | - визуальная оценка |
| - встать из положения «стойка» на борцовский мост | - визуальная оценка |
| -подъем разгибом из положения на борцовском мосту | - визуальная оценка |
| - время 8 бросков «через спину» | - 17,4 с |
| - время 30 «учикоми» | - 27,5 с |

Технико-тактическая подготовка

УТ 3 года обучения:

- выполнить норматив 3 спортивного разряда;
- сдача нормативов по технико-тактическим комплексам - 2 кю (синий пояс) и одержать 8 побед на соревнованиях различного уровня.

УТ 4 года обучения

- выполнить норматив 2 спортивного разряда;
- сдача нормативов по технико-тактическим комплексам - 2 кю (синий пояс) и одержать 10 побед на соревнованиях различного уровня.

УТ 5 года обучения

- выполнить норматив 1 спортивного разряда и КМС;
- сдача нормативов по технико-тактическим комплексам - 1 кю (коричневый пояс), одержать 12 побед на соревнованиях различного уровня и стать призером территориального округа России.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В обучении и тренировке спортсменов реализуются следующие *группы принципов*:

Педагогические (дидактические) принципы: принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип систематичности и последовательности, принцип доступности и индивидуализации.

Принципы совершенствования спортивного мастерства: принцип прочности, вариативности навыка, принцип соответствия, принцип компенсации, принцип направленного сопряжения.

Принципы спортивной тренировки: принцип достижения единства общей и специальной физической подготовленности, принцип повторности и непрерывности учебно-тренировочного процесса, принцип цикличности, принцип постепенного увеличения тренировочных нагрузок.

Реализуя все эти принципы, выражающие основные закономерности педагогического процесса, тренер-преподаватель помогает обучающемуся более быстро и эффективно усваивать специальные знания, умения и навыки и при этом затрачивать значительно меньше усилий.

Все принципы взаимосвязаны и дополняют друг друга. Ни один из них не может быть реализован в полной мере, если игнорируются другие. Только применяя их в единстве, можно достичь наибольшего эффекта в подготовке спортсмена.

Правильно организованный учебно-тренировочный процесс должен помочь тренеру-преподавателю наилучшим образом разрешать образовательные и воспитательные задачи.

В программе предусматривается освоение двигательных умений и навыков, развитие мышления обучающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а так же оценки своих возможностей.

Структурирование учебного материала программы построено по принципу «расширяющейся спирали». Благодаря этому одна и та же мыслительная операция отрабатывается на занятиях периодически многократно, содержание постепенно усложняется и расширяется за счет обогащения новыми компонентами.

Личность одаренного спортсмена характеризуется тем, что в основе её творческой деятельности лежат мотивы, интересы, потребности, связанные с содержанием тренировочной и соревновательной деятельности. Это позволяет дзюдоисту успешнее развивать интеллектуально-творческие способности.

Обучение двигательным действиям представляет собой процесс познания системы движений, входящих в состав конкретного действия, и закономерности связей между ними. Это относится как к форме, так и содержанию двигательных действий. Применяются формы словесных методов в определенной логической последовательности: разбор, анализ, самоотчет. С целью углубленного осмысления действия используются формы зрительной и двигательной наглядности.

Обучение и тренировка, как специально организованный процесс тренером-преподавателем строятся в соответствии с дидактическими принципами, то есть принципами, отражающими общие закономерности процесса обучения.

Подбор средств и объем ОФП для каждого занятия должен зависеть от конкретных задач обучения на том или ином этапе обучения. ОФП обеспечивает полноценное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность дзюдоистов.

СФП непосредственно связана с обучением технике и тактике дзюдо. Основным средством ее являются специальные упражнения. Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения.

Среди средств физической подготовки значительное место отводится упражнениям с предметами (мячами, гантелями) и без предмета: подвижным играм, эстафетам, с использованием гимнастических упражнений и акробатики, игровым видам спорта.

При обучении технике особое место занимают упражнения на тренажерах.

Формирование тактических умений начинается у обучающихся с развития быстроты реакции и координации.

Тренер-преподаватель готовит учебный материал для освоения обучающимися в форме:

- программирования заданий;
- проблемных заданий;
- игровых заданий;
- самостоятельных заданий.

Психологические, дидактические, методические и организационные особенности, процессы обучения делают интеграцию видов обучения настоящей необходимостью.

Врачебный контроль и самоконтроль, гигиена

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом. Объективные данные: вес, рост, давление, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее состояние.

Дневник самоконтроля, его содержание и порядок ведения. Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировки.

Первая помощь (доврачебная) при ушибах, рассечении, вывихах, переломах, растяжениях, кровотечениях.

Основы спортивного массажа: общее понятие, основные приемы, массаж перед, во время и после тренировки, соревнований. Противопоказания к массажу.

Понятия о гигиене. Гигиена физической культуры и спорта. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Гигиена одежды и обуви.

Классификация видов обучения

№ п/п	Виды обучения	Действия тренера-преподавателя и спортсмена
1	Сообщающее	1. Тренер-преподаватель сообщает учебную информацию. 2. Обучающийся слушает, воспринимает, копирует способ действия, выполняет учебное задание.
2	Программированное	1. Тренер-преподаватель предлагает программу, разделяющую учебный материал по разделам (шкагам). 2. Контроль тренера-преподавателя и самоконтроль дзюдоиста. 3. Обучающийся усваивает учебную информацию последовательно, по частям.
3	Проблемное	1. Тренер-преподаватель ставит проблему, выделяет основные ее части. 2. Тренер-преподаватель заинтересовывает (вскрывает противоречие), обучающийся формирует побудительные

		стимулы к решению проблемы. 3. Обучающийся осознает, понимает проблемную ситуацию, осуществляет поиск ответа, обеспечивает процесс разрешения проблем, получает результат, усваивает знания, вырабатывает способ их приобретения.
4	Игровое	1. Присвоение ролей субъектов обучения, игровой эксперимент, результат, обсуждение, выводы.
5	Самостоятельное	1. Обучающийся находит, осознаёт, творчески преобразовывает, усваивает, применяет, вырабатывает способы формирования умений, использует знания, умения, навыки в практике.

Учебный материал представлен по видам подготовки: *техничко-тактической, физической, психологической, методической, соревновательной.*

Техничко-тактическая подготовка предусматривает изучение техники и тактики дзюдо. Тактика дзюдо изложена в разделах: тактика проведения приемов, тактика ведения схватки, тактика участия в соревнованиях.

Физическая подготовка делится на общую и специальную. Специальная физическая подготовка представлена средствами, принадлежащими дзюдо, общая средствами других видов деятельности.

Психологическая подготовка базируется на развитии волевых и нравственных качеств.

Методическая подготовка содержит учебные материалы по теории, методике дзюдо и судейской практике.

Для достижения физического и нравственного совершенства необходимо решить три группы задач: **образовательные, воспитательные, оздоровительные.**

Группа образовательных задач состоит из усвоения теоретических и методических основ дзюдо, овладение двигательной культурой дзюдо, овладение навыками противоборства с противниками, включая подготовку к соревнованиям.

Группа воспитательных задач предусматривает развитие нравственных и волевых качеств.

Оздоровительные задачи позволяют контролировать формы и функции организма, сохранять и укреплять здоровье.

На теоретических занятиях обучающийся овладевает историческим опытом, элементами культуры дзюдо и самбо, способами наблюдения, регистрации, обобщения тренировочных и соревновательных данных. Осваивает методические основы (планирования, методов обучения, тактики).

Занятия подразделяются на:

- **учебные** – изучают различные элементы техники, тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми бросками, способами защиты, техническими действиями;
- **тренировочные** – повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения;
- **учебно-тренировочные** – объединяют учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют пройденный.
- **контрольные** – проверка и оценка подготовленности обучающегося по разделам подготовки – технической, тактической, физической, волевой.

- **модельные** – содержание занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентом и контингентом участников.

Соревнования подразделяются на:

- **основные** - городские соревнования;
- **отборочные** – учебные соревнования для выявления сильнейших спортсменов с последующим участием их в основных и главных соревнованиях;
- **контрольные** – учебно-тренировочные, контрольные тесты.

Технология образовательного процесса

В реализации данной программы большое значение имеет четкая организация всего учебно-тренировочного процесса: своевременное начало и качественное проведение занятий, строгое выполнение установленного порядка и правил проведения тренировок и соревнований, личный, положительный пример тренера-преподавателя, высокая требовательность к себе и спортсменам, постоянная забота об обучающихся. Для перевода из одной группы в другую обучающиеся должны выполнить установленные нормативные требования программы. В случае невыполнения этих требований они остаются в группе, соответствующей их подготовке.

Чтобы лучше организовать педагогическую работу, полноценнее решать задачи воспитания, обучения и тренировки борца, сделать учебно-тренировочный процесс более интересным, тренер-преподаватель пользуется различными формами организации занятий. Основная форма организации учебно-тренировочного процесса отделения дзюдо – специальное практическое занятие. Организуются также занятия общей и специальной физической подготовке, игровые и теоретические лекции и беседы, просмотры видеоматериалов.

Механизм оценки результатов

Механизм оценки результатов – сложный процесс, требующий внимания на каждом учебно-тренировочном занятии. Для этого оформляется журнал, который ведется на протяжении всего периода учебной тренировки.

Сертификация знаний, умений и навыков обучающихся проводится в виде выдачи классификационных книжек. Если показанный на официальных соревнованиях результат соответствует контрольному нормативу, то приказом директора учреждения присваивается соответствующий спортивный разряд.

Формы проведения соревнований среди младших юношей.

<i>№ п/п</i>	<i>Достижение преимущества над противником</i>	<i>Победитель</i>
1	Проведение поединка по правилам дзюдо (касание татами любой частью тела).	+
2	Красивое проведение броска.	+
3	Подсчет в поединке проведения бросков, которые оцениваются только на «иппон» (введение ничьей).	+
4	Проведение «заказного» приема (название приема сообщается борцом арбитру и руководителю татами, но сохраняется втайне от противника или не сохраняется).	+

5	Командные соревнования (команда может состоять из двух, трех и более человек).	+
6	Соревнования по ката (демонстрация техники). По результатам соревнования присваивается квалификационная степень (кю).	+
7	Соревнования на проведение переворотов в борьбе лежа и удержаний.	+
8	Соревнования по выполнению общеразвивающих упражнений (эстафеты, игры, конкурсы, показательные выступления).	+

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка проводится в течение учебного года в процессе каждого учебно-тренировочного занятия.

Основное содержание психологической подготовки дзюдоиста и самбиста состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям дзюдо и самбо;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания, воображения, памяти, мышления;
- развитие специфических чувств – «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

В работе с юными спортсменами устанавливается тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей.

Во вводной части учебно-тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия: поощрение, выполнение общественных и личных поручений.

В подготовительной части применяются методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части учебно-тренировочного занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю.

В заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Процесс овладения психологическими навыками и умениями начинается с их отработки на учебно-тренировочных занятиях и заканчивается их применением в реальных условиях соревнований.

Вся психологическая подготовка проводится с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Успешное решение задач, стоящих в процессе подготовки дзюдоистов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления, которые решаются в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями.

Учебно-воспитательный процесс построен таким образом, чтобы сохранить здоровье обучающихся, сформировать здоровый образ жизни и трудовые навыки, развить творческие способности.

Этапы педагогического контроля

Целью педагогического контроля является получение объективной информации о здоровье и подготовленности каждого спортсмена.

Основные формы контроля:

- обследование соревновательной деятельности (ОСД);
- углубленные комплексные медицинские обследования (УМО);
- этапные комплексные обследования (ЭКО);
- текущие обследования (ТО)

Обследование соревновательной деятельности

Задачи:

- определить степень реализации различных сторон подготовленности в условиях соревнований;
- провести сравнительный анализ модельных характеристик и результатов соревновательной деятельности;
- оценить подготовленность основных и потенциальных соперников.

Углубленные комплексные медицинские обследования.

Основной целью является получение наиболее полной и всесторонней информации о состоянии здоровья, уровне общей и специальной работоспособности и подготовленности дзюдоистов и самбистов.

Задачи:

- диагностика и оценка состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и уровня резервных возможностей;
- диагностика и выявление «слабых звеньев» адаптации, лимитирующих работоспособность;
- комплексная оценка общей и специальной работоспособности.

В начале и конце учебного года обучающиеся проходят углубленные медицинские обследования, что позволяет контролировать переносимость нагрузок и принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Этапные комплексные обследования

Задачи:

- определить уровень различных сторон подготовленности дзюдоистов после завершения определенного тренировочного этапа.

Текущие обследования

Задачи:

- контроль и коррекция средств, методов, объема, и интенсивности тренировочных нагрузок.
- контроль за адаптацией систем организма к тренировочным нагрузкам.

Воспитательная работа

Главной задачей в работе с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет спортивная деятельность. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в школе, дома – на все должен обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала воспитывать спортивное трудолюбие, добиваться овладения юными спортсменами специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены.

Ведущее место в формировании нравственного сознания принадлежит методам убеждения. Формулировку одних принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать заслугам обучающегося.

Ещё одним методом воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков. Виды наказаний разнообразны: замечания, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. При решении задач по сплочению коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов, тематических вечеров, вечеров отдыха, конкурсов самодеятельности, создавать условия для общественно-полезной деятельности.

Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используется метод постепенного усложнения задач.

Виды воспитания

Патриотическое: воспитание патриотизма, верности Отечеству.

Профессионально-спортивное: развитие волевых качеств, воспитание эмоционально-волевой устойчивости, способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Нравственное: развитие чувства долга, чести, уважение к лицам другой национальности и товарищам по команде, приобщение к истории, традициям дзюдо и самбо.

Правовое: воспитание законопослушности, дисциплинированности, развитие потребности в здоровом образе жизни.

Тренер-преподаватель имеет большие возможности для организации образовательного процесса, помощи ребенку в его обучении, воспитании и развитии. Но деятельность будет гораздо эффективнее, если социальными партнерами педагога станут родители. Задача педагога заключается в поиске путей взаимодействия деятельности с родителями воспитанников с целью обеспечения единой образовательной среды.

Основными направлениями работы тренера-преподавателя с родителями обучающихся являются:

- информационное педагогическое обеспечение родителей в вопросах воспитания, оздоровления, ознакомление с текущими и прогнозируемыми результатами обучения, воспитания;
- вовлечение родителей в образовательный процесс через участие в занятиях учебных групп, демонстрацию родителям учебных достижений детей;

- создание системы совместного досуга детей и родителей через организацию праздников, соревнований;
- формирование родительского комитета.

Воспитание спортивного коллектива:

- варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;
- углубление знаний тренера-преподавателя о коллективе;
- формирование личности спортсмена.

Изучение деятельности юных спортсменов:

- как членов коллектива;
- изучение учебной группы как коллектива;
- изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение).

Управление коллективом:

- изучение тренером-преподавателем личностных свойств спортсменов;
- изучение состояния коллектива;
- регулирование отношений в коллективе;
- изучение общения спортсмена.

Средства, методы и формы воспитательной работы

Во время активного отдыха:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, кино, литература, театр, музей.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды, фотогазеты, радиопередачи, совет ветеранов спорта.

В процессе учебно-тренировочных занятий:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды, совет тренеров, совет ветеранов спорта, шефы.

В соревновательной обстановке:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды, совет ветеранов спорта, шефы.

Содержание воспитательной работы

1. Возрождение духовной нравственности граждан России.
2. Воспитание трудолюбия.
3. Воспитание преданности Родине
4. Воспитание добросовестного отношения к труду.
5. Стремление к постоянному спортивному совершенствованию.
6. Стремление быть примером для воспитанников.
7. Формирование высоких нравственных принципов и морально-волевых качеств.
8. Воспитание на примерах мужества и моральной чистоты спортсменов старшего поколения.
9. Поддержание и развитие таких традиций, как прием новичков и проводы ветеранов спорта.
10. Создание истории коллектива.
11. Повышение роли капитанов команд, совета ветеранов.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1. Финансирование соревнований:
 - городских и классификационных, с привлечением судей из других регионов;
 - выездных в другие города с целью выполнения спортивных разрядов, накопления и повышения соревновательного опыта, борьбы за призовые места.
2. Спортивная форма:
 - для занятий и участия в соревнованиях (кимоно);
3. Медицинское обслуживание:
 - витаминизация;
 - профилактика вирусных заболеваний;
 - комплексная спортивная диспансеризация;
 - восстановление после травм опорно-двигательного аппарата;
 - профилактические мероприятия для укрепления связно-мышечного аппарата.
4. Спортивные сооружения:
 - спортзал с деревянным полом (палубного типа).
5. Техническое оснащение:
 - татами;
 - табло;
 - видеокамера.
6. Инвентарь:
 - гимнастические скамейки – 4 шт.;
 - резино-технические изделия;
 - утяжелители;
 - теннисные мячи;
 - набивные мячи;
 - длинные скакалки;
 - гантели;
 - тяжелые атлетические комплексы.
7. Оборудование места занятий.

Под стационарный борцовский зал оборудуют любое помещение размером не менее 24/18 метра, где размещают татами. Пол должен быть деревянным, палубного типа. В потолке или на стенах монтируют приспособления для закрепления гимнастических канатов, колец и других снарядов. Вдоль стен устанавливают различные тренажеры, большие зеркала, шкафы для хранения тренировочных манекенов. В зале должны быть необходимые для проведения занятий скакалки, гантели, набивные мячи.

Кроме того, необходимо наличие гимнастических скамеек, гимнастической стенки, перекладины, настенных часов, весов для взвешивания, аптечки.

Борцовский зал должен отвечать специальным санитарно-гигиеническим требованиям:

- в наружных стенах зала устанавливают не менее двух приточно-вытяжных вентиляторов;
- непременным условием является хорошее освещение и температура на уровне +18.

Перед началом каждого учебного года борцовский зал принимается органами санитарного надзора.

Наглядный дидактический материал

С целью повышения эффективности учебного процесса используется наглядный дидактический материал в форме видеокассет.

Обучающиеся вместе с тренером-преподавателем просматривают видеозаписи соревнований, показательных выступлений; осуществляют разбор поединков; проводят анализ ошибок; находят пути их исправления; формируют умения действовать в неожиданных ситуациях.

Технические средства обучения

Техническими средствами обучения в учебной программе по дзюдо и самбо являются:

- телевизор, видеомагнитофон.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Н.М. Галковский, А.З. Катулин, Спортивная борьба. «Физкультура и спорт» 1968 г.
2. А.А.Шепилов, В.П. Климин, Выносливость борцов. «Физкультура и спорт» 1979г.
3. Л.А. Ширшаков, Планирование тренировки с учетом индивидуальных особенностей спортсменов. «Физкультура и спорт»1976г.
4. Е.М. Чумаков, Тактика борца. «Физкультура и спорт» 1976г.
5. П.А. Эйглинас, Борьба: первые шаги «Физкультура и спорт» 1972г.
6. А.А.Новиков, На борцовском ковре «Физкультура и спорт» 1969г.
7. В.А. Спиридонов, Самозащита без оружия «Физкультура и спорт» 1928г.
8. Махито, ОГО ДЗЮДО Основы. Методика. «Феникс» 1998г.
9. Н.Г. Озолин, Современная система спортивной тренировки. «Физкультура и спорт» 1970г.
10. Н.В. Зимкин, Физиологическая характеристика силы, быстроты, выносливости «Физкультура и спорт», 1956г.
11. О.А.Акопян, В.В.Кашавцев, Т.П.Клименко, «Дзюдо» Программа спортивной подготовки для спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Изд. «Москва», 2008 г.
12. Ю.А.Шулика, Я.К.Коблев, Дзюдо. Система и борьба, «Феникс», 2006
13. Г.П.Пархомович, Основы классического дзюдо, «Уралл пресс», 1993