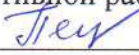
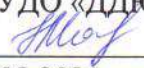


Управление образования администрации г. Чебоксары
Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования
«Дворец детского (юношеского) творчества» муниципального образования
города Чебоксары – столицы Чувашской Республики

Принято
Решением научно-методического совета
МАОУДО «ДДЮТ» г. Чебоксары
Протокол № 1
от 31.08.2021 г.

Согласовано
Старший методист комплекса физкультурно-
спортивной работы и технического творчества
 Г.А. Петрова
от 31.08.2021 г.

Утверждаю
Директор МАОУДО «ДДЮТ»
г. Чебоксары
 Е.В. Воробьева
Приказ № 453/1 от 31.08.2021 г.

Согласовано
Заместитель директора
МАОУДО «ДДЮТ» г. Чебоксары
 Н.М. Мясникова
от 31.08.2021 г.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
«Юный дзюдоист»

Возраст детей, на которых рассчитана
программа: 5-17 лет

Срок реализации образовательной
программы: 1 полугодие, 16 недель

Авторы-составители программы:
педагоги дополнительного образования
Иванов Виталий Павлович
Евграфов Валерий Юрьевич

Содержание

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы»	2 стр.
Пояснительная записка	2 стр.
Цель и задачи программы	2стр.
Учебный план	3 стр.
Содержание программы	3 стр.
Планируемые результаты	5стр.
Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	6 стр.
Календарный учебный график	6 стр.
Условия реализации программы	7 стр.
Форма аттестации	7 стр.
Оценочный материал	7 стр.
Методическое обеспечение	8 стр.
Список литературы	10 стр.

РАЗДЕЛ №1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана с учетом требований:

- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.
- Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года.
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. М., ФИРО, 2015г.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Устава МАОУДО «ДДЮТ» г. Чебоксары.

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Актуальность. Данная программа направлена на работу в объединении, которое привлекает детей разного возраста заниматься дзюдо, а также воспитать самодисциплину, ответственность за себя и других, тактическое мышление. Занятия проводятся с учетом способностей и индивидуальных особенностей ребенка, что благоприятно сказывается на уровне его подготовки и самооценки.

Отличительные особенности. Постоянные занятия дзюдо требуют дисциплины, настойчивости, самоконтроля, соблюдения этикета, понимания соотношения между успехом и необходимыми для его достижения усилиями, воспитывают такие качества, как самообладание, воля к победе. Так же занятия позволяют обучающимся не только укрепить здоровье, но и найти друзей среди сверстников, что создает благоприятную обстановку и атмосферу доброжелательности в коллективе.

Программа является модифицированной, за основу взят имеющийся педагогический опыт педагогов, мастеров спорта по дзюдо.

Срок реализации программы	Возраст учащихся	Кол-во часов
1 полугодие	учащиеся 5-17 лет	16 час

Форма обучения – очная, при необходимости возможен переход на дистанционную форму обучения при согласии родителей.

Особенности организации образовательного процесса в соответствии с учебным планом в группах учащиеся одного возраста, состав группы - постоянный. Группы формируются от 12 до 15 чел. Требуется разрешение от врача.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий:

1 год обучения	1 раз в неделю по 1 часу	16 часов в год
Стартовый уровень		

1.2.ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: Формирование устойчивого интереса к занятиям дзюдо, развитие уверенности, воспитание самодисциплины, приобретение навыков самозащиты.

Задачи:

- обучить основным умениям и навыкам борьбы «Дзюдо»;
- развивать мотивацию к регулярным занятиям дзюдо
- способствовать развитию общих физических качеств, необходимых для освоения техники дзюдо;
- развивать у учащихся двигательные способности (силу, гибкость, выносливость и координационные способности);
- формирование общественной активности личности, навыков ЗОЖ.

1.3.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Уровень стартовый, 16 час.

	Название раздела, темы	1 года обучения			Формы аттестации/ Контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях дзюдо.	1	1	-	беседа, опрос
2	Гигиенические требования и навыки, врачебный контроль	1	1	-	Беседа, опрос
3	ОФП	4		4	демонстрация упражнений, анализ выполнения
4	СФП	4		4	демонстрация упражнений, анализ выполнения, наблюдение
5	Основы техники и тактики борьбы	5	1	4	демонстрация упражнений, наблюдение
6	Аттестация	1	-	1	сдача нормативов, показательное выступление
	Итого часов	16	3	13	

1.4.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел №1. Введение в программу.

Теория – знакомство с целями и задачами программы, техникой безопасности.

Практика - выявить физические качества учащихся.

Раздел №2. Гигиенические требования к занимающимся дзюдо.

Теория: Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм.

Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля.

Значение медицинских наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса.

Раздел №3. Общая физическая подготовка. (4ч)

Тема 1. Разминка и ОФП. Строевые и порядковые упражнения.

Теория: общее понятие о строевых упражнениях и командах.

Практика: Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

Тема 2. Ходьба. Бег. Прыжки.

Теория: Разновидности ходьбы, бега, прыжков.

Практика: Ходьба и бег: обычные, спортивные, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, с крестным шагом.

Прыжки: в длину, в высоту, с места и разбега,

Темы 3. Подвижные игры и эстафеты

Теория: Классификация игр.

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

Тема 4. Спортивные игры.

Теория: ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры.

Практика: Спортивные игры: баскетбол, регби, футбол.

Раздел №4. Специальная физическая подготовка (4 час)

Тема 1. Акробатические упражнения.

Теория: Виды акробатических упражнений.

Практика: Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинация кувырков, кувырки спиной вперед, назад, кувырки через препятствия, перевороты боком.

Темы 2. Упражнения на борцовском мосту.

Теория: Особенности упражнений на борцовском мосту.

Практика: Упражнения на борцовском мосту: вставание на борцовский мост, лежа на спине, из стойки с помощью партнера, накаты вперед-назад на борцовском мосту, забегания влево-вправо на борцовском мосту с помощью и без помощи партнера.

Темы 3. Упражнения для самостраховки.

Теория: Виды упражнений для самостраховки.

Практика: Упражнения для самостраховки: перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперед с опорой на кисти со стойки, из колени.

Тема 4. Упражнения с партнером.

Теория: Ознакомление с разновидностью упражнений с партнером.

Практика: Упражнения с партнером: переноска партнера на спине, приседания стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнера, кувырки вперед и назад захватив ноги партнера, теснение стоя спиной и лицом друг к другу.

Раздел №5. Основы техники и тактики борьбы (5 час)

Тема 1. Стойка дзюдоиста. Дистанция.

Теория: Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой. Понятие о травмах и их причинах.

Практика: Стойка дзюдоиста (Shi Sei)– правая, левая, фронтальная. прямая, защитная. Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную).

Тема 2. Броски. Удержания. Болевые и удушающие приёмы.

Теория: Характеристика бросков и удержаний. Объяснение выполнения бросков и удержаний. Характеристика болевых и удушающих приёмов.

Практика: Отработка бросков «Отхват» и «Бросок вокруг бедра», «Боковая подсечка», «Подсечка в колено». Отработка удержания сбоку и поперек, удержания со стороны головы, удержание с верху. Уходы с этих удержаний.

Закрепление техники выполнения болевых и удушающих приемов посредством многократного их повторения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника: рычаг локтя, рычаг локтя через бедро.

Отработка комбинаций и контрприемов лежа, стоя-лежа.

Тема 3. Падения (укеми). Сковывание, маневрирование.

Теория: Объяснение выполнения приёма путём наглядной демонстрации броска педагогом.

Ознакомление с простейшими способами выведения из равновесия.

Практика: Падения (укеми) – на бок, на спину, вперед, падения через палку, после кувырка, держась за руку партнера, через партнера.

Отработка приемов, направленных на нарушение равновесия противника вперед-назад, влево-вправо, по диагонали (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга правой).

Отработка приемов, направленных на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием). Выведение из равновесия с переходом на бросок через спину. Выведение из равновесия с переходом на заднюю подножку.

Тема 4. Тактика ведения поединка.

Теория: Ознакомление с тактикой ведения поединка. Сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие). Постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику).

Практика: Проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера.

Проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа.

Тема 5. Передвижения (Tai Sabaki). Страховка и самостраховка (Ukemi). Захваты (Kumi Kata). Дистанция (Sin Tai).

Теория: Общее понятие о передвижениях. Понятие о страховке и самостраховке. Понятие о захватах.

Практика: Передвижения (Tai Sabaki): вперед, назад, вперед вправо, влево по кругу, назад вправо, влево по кругу, влево, вправо, повороты скрестным шагом на 90 и 180 градусов.

Передвижения (синтай) – обычными шагами (аюмиаси), приставным шагом (цугиаси).

Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.

Самостраховка (Ukemi): на левый бок /правый бок, на спину/ вперед, падение через партнёра.

Захваты (Kumi Kata): атакующие, защитные, вспомогательные. Захваты за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки).

Раздел №6. Аттестация учащихся.

Практика: Сдача нормативов на 6 КЮ и 5 КЮ.

1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Владение основами техники выполнения ОФП и СФП;
- Владение детьми основ техники дзюдо;
- Владение навыками ведения боя, самозащиты и поведения в экстремальных ситуациях.
- Умение адекватно оценить свои силы и силы соперника или степень опасности.
- Устойчивая мотивация на укрепление физического здоровья;
- Развитая самодисциплина и уровень культуры общения.

Входная диагностика проходит в форме собеседования, на котором педагог преследует следующие цели: понять, каковы ожидания ребенка от занятий в объединении, какие внутренние он проблемы хочет решить в ходе освоения программы. На каждого ребенка заводится индивидуальная карта, в которой фиксируются его общие данные и краткая информация о семье. При проведении входного мониторинга определяется уровень подготовки ребенка.

На протяжении всего процесса обучения осуществляется наблюдение как индивидуальное, так и группой в целом, какова мотивация на обучение у учащихся, каково взаимодействие между ними внутри группы и т.д.

Для мониторинга используется тестирование, уровень подготовленности отмечается по простому числу выполнений упражнений:

- 1.Отжимание за 30 сек. (кол-во раз)
- 2.Пресс за 30 сек. (кол-во раз)
- 3.Приседание за 30 сек. (кол-во раз)
- 4.Прыжок в длину с места (см)
- 5.Гибкость: наклон вперед (см)

Также в мониторинг входит зачет по пройденным темам. Оценивается знание и качество исполнения ударов, блоков, перемещений.

РАЗДЕЛ №2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 16 час.

№ занятия	Тема занятия	Кол-во час	Форма занятия	Форма контроля
1	Вводное занятие. Инструктаж ТБ. История, этикет в дзюдо.	1	теоретическое занятие	Тест «Физическое развитие»
2	Гигиенические требования к занимающимся дзюдо	1	беседа	опрос
3	Разминка и ОФП. Строевые и порядковые упражнения.	1	групповая	наблюдение
4	Ходьба. Бег. Прыжки.	1	практикум	анализ
5	Подвижные игры и эстафеты	1	групповая	самоанализ
6	Спортивные игры.	1	практикум	опрос
7	Акробатические упражнения.	1		
8	Упражнения на борцовском мосту.	1	игровая	наблюдение
9	Упражнения для самостраховки.	1	турнир	анализ
10	Упражнения с партнером.	1	практикум	самоанализ
11	Стойка дзюдоиста. Дистанция.	1	групповая	опрос
12	Броски. Удержания. Болевые и удушающие приёмы.	1	практикум	наблюдение
13	Падения (укеми). Сковывание, маневрирование.	1	игровая	анализ
14	Тактика ведения поединка.	1	групповая	самоанализ
15	Передвижения (Tai Sabaki). Страховка и самостраховка (Ukemi). Захваты (Kumi Kata). Дистанция (Sin Tai).	1	игровая	опрос
16	Аттестация.	2	практикум	Сдача контрольных нормативов
	ИТОГО	16		

2.2.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Помещение (спортивный зал) с вентиляцией, отоплением и освещением, душевыми, раздевалками.

Оборудование: татами, тренажеры

Спортивный инвентарь: мячи футбольные, волейбольные, скакалки, гантели, обручи.

Информационное обеспечение

Аудиозаписи, видеофильмы, фотоматериалы
интернет - источники

наличие художественной и специальной литературы

Кадровое обеспечение

Иванов В.П. и Евграфов В.Ю., педагоги дополнительного образования высшей квалификационной категории, владеющие восточными единоборствами, в частности дзюдо.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Для оценки результативности учебных занятий, проводимых по программе стартового уровня применяется:

Текущий контроль - осуществляется в конце каждого занятия, работы оцениваются по следующим критериям – качество выполнения изучаемых на занятии упражнений, степень самостоятельности, уровень сознательного подхода к решению проблемы. Формы проверки: собеседование, самостоятельная работа.

Промежуточный контроль - осуществляется в конце полугодия.

Форма проверки: сдача контрольных нормативов.

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов по программе при проведении текущего контроля универсальных учебных действий являются:

- журнал посещаемости объединения;
- работа детей на занятиях;
- отзывы родителей о работе объединения.

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов программы при проведении промежуточного контроля являются:

- выполнение техники отдельных элементов борьбы дзюдо;
- участие в показательных выступлениях;
- индивидуальные качества учащегося.

Формами предъявления и демонстрации образовательных результатов программы являются фото и видеозаписи занятий и тренировок.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

При оценке качества реализации программы применяются следующие критерии:

- физические навыки;
- проявление самостоятельности;
- индивидуальность.

Оценочные материалы программы разработаны с учетом требований к стартовому уровню освоения учебного материала и предусматривает отслеживание уровня начальных навыков овладения борьбой дзюдо, уровня освоения начальных теоретических знаний по дзюдо.

Контрольные нормативы

	мальчики			девочки		
Контрольные упражнения	оценка					
	5	4	3	5	4	3
Общая физическая подготовка						
«Челночный бег» 3x10м, с	8,5	9,3	10,0	8,9	9,5	10,1
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	6	4	3	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	15	10	8
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	15	12	7	8	7	5
Упор углом на брусьях, с	4	3	2	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)	-	-	-	11	8	5

Прыжок в длину с места, см	190	165	140	180	155	130
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	13,5	12,0	10,7	10,5	9,5	8,0

-формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка, журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования, методическая разработка, протокол соревнований, фото, отзывы детей и родителей;

-формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитический материал по итогам проведения диагностики, аналитическая справка, открытое занятие, портфолио.

2.5.МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

При реализации программы используются следующие **методы обучения:**

- словесный (беседа, рассказ, обсуждение, игра);
- наглядный (демонстрация приемов);
- репродуктивный (воспроизводящий);
- проблемно-поисковый (индивидуальный или коллективный способ решения проблемы, поставленной перед учащимися);
- творческий.

При реализации программы используются следующие **методы воспитания:**

- упражнение (отработка и закрепление полученных компетенций);
- мотивация (создание желания заниматься определенным видом деятельности);
- стимулирование (создание ситуации успеха);
- поощрение.

Основными **формами** образовательного процесса являются беседы, практические занятия, тренировочные занятия, игры. На всех этапах освоения программы используется индивидуальная, парная и коллективная формы организации процесса обучения.

Для достижения цели и задач программы предусматриваются **педагогические технологии** разноуровневого, развивающего, компетентностно - ориентированного, индивидуального, группового обучения, коллективной творческой деятельности. Данные технологии учитывают интересы, индивидуальные возрастные и психологические особенности каждого учащегося, уровень стартовых образовательных компетенций.

Используются различные **средства обучения:**

- электронные и цифровые образовательные ресурсы;
- интернет-ресурсы;
- аудиовизуальные (мультимедийные презентации, образовательные видеофильмы);

Обучение по дополнительной программе основано на следующих принципах:

- гуманизации образования (необходимость бережного отношения к каждому ребенку как личности);
- от простого - к сложному (взаимосвязь и взаимообусловленность всех компонентов программы);
- единства индивидуального и коллективного (развитие индивидуальных черт и способностей личности в процессе коллективной деятельности, обеспечивающий слияние в одно целое различных индивидуальностей с полным сохранением свободы личности в процессе коллективных занятий);
- психологической комфортности (создание на занятии доброжелательной атмосферы);
- индивидуальности (выбор способов, приемов, темпа обучения с учетом различия детей, уровнем их творческих способностей);
- наглядности (достижение задач при помощи иллюстраций, электронных презентаций);
- дифференцированного подхода (использование различных методов и приемов обучения, разных упражнений с учетом возраста, способностей детей);
- доступности и посильности (подача учебного материала соответственно развитию способностей и возрастным особенностям учащихся).

Методическое обеспечение программы

Название раздела	Формы проведения занятий	Приёмы и методы организации учебного процесса	Дидактический материал и техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Вводное занятие	Беседа, рассказ, тестирование.	Словесные методы работы под руководством педагога, методы индивидуального контроля	Программа, литература по теме	Опрос по теме, тестирование
Общая и специальная физическая подготовка	Беседа, рассказ, показ, практическое занятие, тренировка	Словесный, наглядный, самостоятельный	Спортивные издания, спортивный инвентарь	Опрос по теме, выполнение контрольных упражнений
Тактическая и техническая подготовка	Рассказ, показ, тренировка	Словесные методы работы под руководством педагога, методы индивидуального контроля	Спортивная литература, спортивный инвентарь и специальное оборудование	Опрос, выполнение контрольных упражнений, заданий
Аттестация	Тестирование	Словесный, наглядный, самостоятельный	Справочный материал, спортзал	Промежуточная аттестация

Алгоритм учебного занятия

1. Построение – сообщение задачи занятия, теоретических сведений.
2. Разминка – подготовить организм ребёнка к выполнению определённой физической нагрузки.
3. Основная часть занятия – выполнение основной задачи занятия. Обучение и совершенствование техники, двигательного действия, обеспечение общей и специальной подготовки. Физические упражнения в виде тренировочных заданий: упражнения (комплексы и игры), направленные на воспитание быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации.
Самостоятельная работа детей и индивидуальная помощь (при необходимости).
Вслед за ними используют игры и игровые упражнения. Релаксация.
4. Заключительная часть – подведение итогов занятия.
Обсуждение с детьми выполняемой ими работы в режиме диалога, обсуждение всех действий, выполненных на занятии, и обязательная похвала и благодарность каждому за совместную творческую деятельность.

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога

1. Баландин, Г. А. Урок физкультуры в современной школе. Г. А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт, 2002.
2. Грузных Г.М. Учет и планирование учебно-тренировочного процесса в спортивной борьбе.- Омск, 1978.
3. Еганов, А.В. Закиров Р.М., Миллер А.Е. Методика начального обучения защитным действиям в борьбе дзюдо // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. – № 2. – С. 7-13.

4. Еганов, А.В. Методика начального обучения в дзюдо: учебник для тренеров-преподавателей, работающих с начинающими дзюдоистами. – Челябинск: УралГУФК, 2008. – 283 с
5. Закиров, Р.М. Методика обучения защитным тактико-техническим действиям в дзюдо: автореф. дис. канд. пед. наук. – Майкоп. – 2009.
6. Истомин А.А., Абсатаров А.А., Борьба дзюдо. -Ташкент, 1990.
7. Каинов А. Н. Организация работы спортивных секций в школе. А.Н Каинов. – Волгоград: Учитель, 2009.
8. Калупов Ю.И., Рудницкий В. И. Особенности подготовки молодых борцов. - М.: ФиС, 1978.
9. Коблев Я.К., Писменский И.А., Черминт К. Д. Подготовка дзюдоистов. - Майкоп, 1990.
10. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. - М.: ФиС, 1977
11. Свищев И.Д. Учебная программа для учреждений дополнительного образования. И.Д.Свищев.- М.: Советский спорт.2003.

для детей

1. Богун Н.П. Игра как основа национальных видов спорта.- Санкт-Петербург, 2004.
2. Виленский М.Я. Учебник для учащихся 1-7 классов общеобразовательных учреждений.- М.: Просвещение, 2006.
3. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо.- Пермь, 1993.
4. Алексеев А.В. Себя преодолеть. М., ФиС, 2015

для родителей

- 1.Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. М.:Физкультура и спорт, 2012–157стр.
- 2.Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2010 – 255 стр.
- 3.Письменский И.А., Каблев Я.К., Сытник В.Н. Многолетняя подготовка дзюдоистов. - М.: ФиС, 1982 - 328 с.
- 4.Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М.: ФиС, 2011
- 5.Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М.:Просвещение, 2013

Перечень интернет-ресурсов:

- 1 Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru
- 2 Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>
- 3 Министерство спорта, туризма и молодежной политики - www.minstm.gov.ru