


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3 «ЦЕНТР  
ОБРАЗОВАНИЯ» ГОРОДСКОГО ОКРУГА ОКТЯБРЬСК  
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

Рассмотрено на заседании  
тренировочного совета  
Протокол № 10  
от «15» июня 2020 г.

ПРОВЕРЕНО  
Зам. руководителя СП «ДЮСШ»  
г.о. Октябрьск  
 Романова О.С.



МОДУЛЬНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Дзюдо»

Возраст обучающихся: 5-16 лет  
Срок реализации: 1 год (126 часов)

Авторы-составители:  
Романова О.С., зам.руководителя,  
Пономаренко А.В., тренер-преподаватель

Октябрьск  
2020 год

## **Содержание**

Краткая аннотация .....	2
Пояснительная записка .....	2
Модуль № 1 «Теоретическая подготовка. Общая физическая подготовка» .....	4
Модуль № 2 «Специальная физическая подготовка».....	7
Модуль № 3 «Технико-тактическая подготовка. Соревнования» .....	8
Обеспечение программы .....	12
Список литературы .....	13

## **Краткая аннотация**

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по Дзюдо (далее – Программа) включает в себя 4 тематических модуля.

Дзюдо - японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзю-дзюцу японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано, который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний.

Программа направлена на развитие физических качеств обучающихся, формировании потребности в здоровом образе жизни, воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств.

## **Пояснительная записка**

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы – физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы** заключается в физическом и духовном совершенствовании личности на основе техники, тактики и философии Дзюдо, в создании условий для активного включения в процесс изучения борьбы Дзюдо.

**Новизна** программа состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории.

**Отличительная особенность:** данная учебная программа предназначена для занимающихся в спортивно-оздоровительных группах СП ГБОУ СОШ № 3 г.о. Октябрьск «ДЮСШ».

**Педагогическая целесообразность** заключается в выборе форм и методов работы с учетом осуществления дифференциации и индивидуализации образовательной деятельности в контексте Концепции модернизации российского образования. Здесь закладываются основы знаний, умений, навыков социализации, активной гражданской и социально значимой деятельности.

**Цель программы:** физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности ребенка средствами дзюдо, укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**Задачи программы:**

Обучающие:

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по Дзюдо;
- формирование знаний об истории развития Дзюдо;
- формирование понятий физического и психического здоровья.

*Развивающие:*

- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование правильной осанки и профилактика ее нарушения;
- профилактика плоскостопия;
- повышение функциональных особенностей организма.

*Воспитательные:*

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- профилактика асоциального поведения;
- формирование устойчивого интереса к занятиям Дзюдо;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося.

***Возраст детей, участвующих в реализации программы:*** 5-16 лет.

***Сроки реализации:*** Программа рассчитана на 1 (один) год, объем - 126 часов (3,5 часа в неделю).

***Формы обучения:***

- учебно-тренировочные занятия;
- беседы, лекции;
- участие в соревнованиях;
- работа по индивидуальным планам.

***Формы организации деятельности:*** занятия проводятся 2-3 раза в неделю по 1-2 часа. Продолжительность занятия – 45 минут. Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях.

***Наполняемость учебных групп:*** составляет 15 человек.

***Планируемые результаты:***

По окончании обучения обучающиеся достигнут следующей подготовленности:

***Будут знать:***

- правила техники безопасности при практических занятиях в зале;

- историю борьбы дзюдо;
- акробатику;
- безопасные приемы выполнения физических упражнений;
- основные элементы борьбы дзюдо.

*Будут уметь:*

- применять полученные знания при общефизической подготовке;
- применять полученные знания при выполнении основных элементов борьбы дзюдо;
- контролировать физическое самочувствие при разминке, общефизической и специальной подготовке;
- выполнять приемы безопасного падения и применять на практике технику безопасности в зале при выполнении Программы.

Формы подведения итогов реализации программы Подведение итогов по результатам освоения Программы проводится в виде опросов, сдачи спортивных нормативов и контрольных схваток.

#### **Формы контроля качества образовательного процесса**

Основной показатель работы по программе - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности. Два раза в год (октябрь, май) в группе должны проводиться контрольные тестирования по общей и специальной физической подготовке.

#### **Учебный план**

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Теоретическая подготовка (основы Дзюдо). Общая физическая подготовка	46	6	40
2.	Специальная физическая подготовка	35	-	35
3.	Технико-тактическая подготовка. Соревнования.	45	-	45
	<b>Итого:</b>	126	6	120

#### **Модуль № 1 «Теоретическая подготовка. Общая физическая подготовка»**

*Цель:* интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни.

*Задачи:*

- ознакомление и формирование интереса к выбранному виду спорта;
- развитие всесторонних и специальных физических качеств;
- общее повышение уровня физических возможностей организма;
- воспитание необходимых двигательных умений и навыков.

### Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Основы здорового образа жизни.	1	-	1
2.	История возникновения борьбы Дзюдо	1	-	1
3.	Самоконтроль спортсмена и врачебный контроль	1	-	1
4.	Правила борьбы Дзюдо	1	1	2
5.	ОРУ (Общеразвивающие упражнения)	1	29	30
6.	Подвижные игры	1	10	11
Всего:		6	40	46

#### Содержание программы модуля

1. Понятие о физической культуре и спорте. Спорт – как средство воспитания характера. Понятия о гигиене и санитарии. Режим дня. Уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви.

2. История возникновения борьбы, виды борьбы. Выдающиеся дзюдоисты, чемпионы и призеры различных соревнований.

3. Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм. Средства профилактики осанки. Правила поведения и безопасности во время занятий и на соревнованиях.

4. Теория: Права и обязанности дзюдоистов. Судейская коллегия.

Практика: Подготовка к боям на татами.

5. Теория: Общеразвивающие упражнения применяются для развития гибкости, ловкости и общей координации движений. Включаются в разминку, в основную и заключительную части тренировки. К общеразвивающим упражнениям относятся индивидуальные упражнения с наклонами, вращениями и растягиванием звеньев тела, упражнения в парах, упражнения в парах с преодолением веса или сопротивления партнера, упражнений на гимнастических снарядах и тренажерах с малыми отягощениями. Некоторые ОРУ включаются в круговые программы силовой подготовки, занимающей особое место в подготовке дзюдоиста. Для развития быстроты рекомендуется разнообразие применяемых упражнений, их необходимо повторять в различных условиях, усложняя или упрощая задание. Развитие ловкости помогает осваивать новые упражнения и повышает двигательную координацию занимающихся. При развитии ловкости основное внимание уделяется: освоению различных видов упражнений; развитию способности выполнять упражнения в различных условиях (упрощенных, стандартных, усложненных); решению

конкретных двигательных задач при выполнении упражнений. Развитие гибкости предусматривает решение основной задачи: улучшение подвижности суставов и эластичности мышц и связок. Развитие силы предусматривает: гармоничное укрепление всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата; развитие способности к рациональному проявлению мышечных усилий. При развитии выносливости основными задачами являются: содействие согласованной деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, постепенное совершенствование их функциональных возможностей, приспособление к длительному выполнению упражнений умеренной интенсивности.

Практика: Упражнения для развития общих физических качеств: силы (гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног); быстроты (легкая атлетика – бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.); гибкости (упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки); ловкости (легкая атлетика – челночный бег 3x10 м; гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом); выносливости (легкая атлетика – кросс 800 м.). Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения – выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые руки.

**6. Теория:** Подвижные игры имеют огромное значение, так как представляют собой незаменимое средство получения ребенком знаний и представлений об окружающем мире. Также они влияют на развитие мышления, смекалки, сноровки, ловкости, морально-волевых качеств. Подвижные игры для детей укрепляют физическое здоровье, обучают жизненным ситуациям, помогают ребенку получить правильное развитие.

Практика: Для подготовки дзюдоистов используются различные эстафеты, веселые старты, спортивные квесты.

## Модуль № 2 «Специальная физическая подготовка»

Специальная физическая подготовка (далее – СФП) - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.

Специальная физическая подготовка дзюдоиста направлена на развитие физических качеств, которые борец проявляет при выполнении специфических для борьбы дзюдо действий. Она является составной частью всего учебно-тренировочного процесса на всех его этапах, включая соревновательный.

К средствам специальной подготовки относят упражнения в выполнении фрагментов борьбы. Эти упражнения помогают повысить возможности занимающихся в выполнении отдельных специальных действий борца.

*Цель:* укрепление здоровья, улучшение физического состояния и активизация времени отдыха.

*Задачи:*

- регулярно выполнять тренировочную программу и соревновательные установки;
- системно вводить дополнительные трудности;
- использовать соревновательный метод.

### Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Элементарные технические действия	-	9	9
2.	Начальные технические действия	-	7	7
3.	Основные технические действия	-	13	13
4.	Простейшие формы борьбы	-	6	6
Всего:		-	35	35

### Содержание программы модуля

1. Стойка дзюдоиста: высокая, средняя, низкая. Дистанции: вне захвата. Передвижения: назад, влево, вправо, относительно партнера, с одним захватом, с изменением захватов. Упражнения в само страховки и страховке с партнером, лежащим на животе: падение на бок и на спину.
2. Захваты: Рукава и разноименного отворота, одноимённого отворота и разноимённых отворотов, рукава и пояса сзади, рукава и кимоно на спине.
3. Выведение из равновесия, стоя на коленях: вперёд, назад, влево, вправо. Выведение из равновесия в стойке: вперёд, назад, влево, вправо. Броски: задняя подножка, обхват,



передняя подножка с захватом рукава и пояса, отворота, кимоно на спине. Удержания: удержание сбоку, удержание поперек, удержание сверху, удержание со стороны головы. Перевороты: захватом за дальнюю руку, захватом за дальнюю руку и бедро.

- 4.** - отталкивания руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага;
- перетягивания одной и двумя руками стоя или сидя ноги врозь, упираясь ступнями;
  - выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками;
  - выведение из равновесия, стоя на одной ноге лицом или боком друг к другу, без помощи рук (петушиный бой);
  - борьба в партере на выведение из равновесия и переходом на удержание.

### **Модуль № 3 «Технико-тактическая подготовка. Соревнования»**

Сущность спортивной техники состоит в разумном использовании человеком своих двигательных способностей для лучшего решения задачи, стоящей перед ними при выполнении данного действия. Иными словами, под техникой подразумеваются рациональные и эффективные действия для решения каких-то конкретных двигательных задач. Основное внимание при обучении и тренировке в спортивной борьбе следует уделять технической подготовке занимающихся, прививать им умение пользоваться изученными приемами, защитами, контрприемами и комбинациями в борьбе. Тактическая подготовка занимающихся, неразрывно связана с технической подготовкой. Она выражается в умении борца сознательно пользоваться в схватке усвоенными средствами спортивной борьбы, учитывая обстановку, состояние своей подготовки и степень подготовленности противника. Чтобы развить у занимающихся спортсменов тактическое мышление, необходимо разнообразить условия тренировки, делать задание, высокому борцу тренироваться с низким, менее физически развитым, менее подвижному с более быстрым.

№	Тема занятия	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Основы техники.	-	11	11
2.	Основы тактики.	-	10	10
3.	Тактика участия в соревнованиях.	-	15	15
4.	Физическая подготовка	-	7	7
5.	Контрольные упражнения и соревнования.	-	2	2
Всего:		-	45	45

#### **Содержание программы модуля**

1. *Основы техники Стоя.* Стойки (сизей) - правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая. Передвижения (синтай) - обычными шагами (аюмиаси), подшагиванием (цугиаси). Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную). Повороты (таисабаки) - на 90°, 180° с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны. Захваты (кумиката) - за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плеча). Падения (укеми) - на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувырка, со стула, держась за руку партнера. Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге. Положения дзюдоиста - по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лежа на спине, на животе, на боку, сед.), по отношению к противнику - лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу. Сближение с партнером - подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера - отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера. Усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок правой, тяга левой), усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием). Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учи-коми. Рандори. Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоялежа. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления. Техника 6 КЮ, белый пояс Броски- Nage Waza 1. Боковая подсечка - De Ashi-Barai 2. Передняя подсечка - Sasae Tsuru Komi Ashi 3. Бросок через бедро скручиванием - Uki Goshi Приемы борьбы лежа - Ne Waza 1. Удержание сбоку - Hon Kesa Gatame 2. Удержание сбоку с исключением руки - Kata Gatame 3. Удержание поперек - Yoko Shiho Gatame 4. Удержание со стороны головы захватом пояса - Kami Shiho Gatame 5. Переворачивание захватом двух рук - Yoko Kaeri Waza 6. Переворачивание захватом бедра и руки - Yoko Kaeri Waza 7. Переворачивание захватом пояса и руки из под плеча - Yoko Kaeri Waza Техника 5 КЮ, желтый пояс Броски- Nage Waza 1. Отхват - O Soto Gari 2. Бросок через бедро - O Goshi 3. Зацеп изнутри - O Uchi Gari 4. Бросок через спину - Seoi Nage 5. Передняя подсечка в колено - Hiza Gumma Приемы борьбы лежа - Ne Waza 1. Удержание верхом - Tate Shiho Gatame 2. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку - Kesa-Ude-

Hishigi Gatame 3. Переворачивание ногами - Ne Kaeri Waza 4. Переворачивание ногами (ножницы) - Ne Kaeri Waza 5. Прорыв на удержание со стороны ног - Mae Ashi Tori Waza  
Самооборона Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

**2. Основы тактики.** Тактика проведения захватов и бросков удержаний и болевых. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.

**3. Тактика участия в соревнованиях.** Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

**4. Физическая подготовка. Упражнения для развития физических качеств:**

- Силы: выполнение приемов на более тяжелых партнерах. Быстроты: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.
- Выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1-2 минут).
- Гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.
- Ловкости: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка. Имитационные упражнения с набивным мячом.

Общая физическая подготовка. Упражнения для развития общих физических качеств Силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног. Быстроты: легкая атлетика - бег 10м, 20м, 30м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с. Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки. Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3 x10м; гимнастика -кувырки вперед, назад, (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты. Психологическая подготовка Волевая подготовка Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо Решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях. Настойчивости: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением. Выдержки: проведение поединка с непривычным,

неудобным противником. Смелости: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач - не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому). Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов двигательной деятельности Выдержки: преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости. Настойчивости: освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки; строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку. Нравственная подготовка Упражнения для развития нравственных качеств средствами дзюдо Трудолюбия, поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций коллектива дзюдо. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

*5. Контрольные упражнения и соревнования.* Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юных спортсменов, календаря соревнований. На начальных этапах рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как обучающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы. Для дзюдоистов 1-го года проводятся соревнования среди команд (клубов), включающие несколько разделов. Такие командные соревнования определяют победителей: по технике дзюдо (демонстрация учебного материала 5 кю); уровню общей физической подготовленности в виде эстафет с элементами бега, кувырков, передвижений); по результатам противоборства с учетом весовых категорий с ограничениями в правилах дзюдо (с учетом возраста участников). Дзюдоисты 2-3-го года обучения соревнуются в клубном (командном) первенстве, включающем 2 раздела: по демонстрации техники 4 кю и по борьбе дзюдо (с учетом весовых категорий) с ограничениями в правилах с учетом возраста дзюдоистов Контрольные испытания: - наблюдения за занимающимися в процессе учебно--тренировочных занятий; - проверку выполнения отдельных приемов техники игры; - выполнение установленных контрольных испытаний; - систематический анализ игровой деятельности занимающихся.

## Обеспечение программы

### Методическое обеспечение:

*Формы проведения занятий по программе:* учебно-тренировочное занятие.

*Основные принципы, положенные в основу программы:*

- принцип доступности, учитывающий индивидуальные особенности каждого ребенка,
- создание благоприятных условий для их развития; принцип демократичности, предполагающий сотрудничество педагога и обучающегося; принцип системности и последовательности – знание в программе даются в определенной системе, накапливая запас знаний, дети могут применять их на практике.

*Методы обучения:*

- наглядные методы (показ упражнений тренером-преподавателем);
- методы ориентирования (отметки на полу);
- практические методы (обучение двигательным действиям);
- организация и учет контрольных испытаний;
- участие в спортивных соревнованиях;

*Материально-техническое оснащение программы:*

*Формы занятий:*

*Теоретические:* литература по теме, наглядные пособия, компьютер.

*Практические:* основной учебной базой для проведения занятий является борцовский зал ДЮСШ с тотами.

*Спортивный инвентарь:*

- ковер тотами;
- гантели переменной массы;
- гири спортивные;
- канат для перетягивания;
- гимнастические маты;
- футбольные, теннисные мячи;
- насос для накачивания мячей,

*Спортивные снаряды:*

- гимнастические скамейки;
- гимнастическая стенка;
- перекладина для подтягивания.

## Список литературы

1. Ерегина С.В. Поурочное планирование к программе по дзюдо для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов (1ступень) для занимающихся 6-ти – 7-ми лет и 8-ми – 9-ти (10-ти) лет). Методические рекомендации для тренеров. – М.: Федерация дзюдо России, 2015. – 324 с.
2. Дзюдо: Методические материалы экспериментальной дополнительной (учебной) программы для детей, подростков, молодёжи, взрослых. // Свищёв И.Д., Соловейчик С.И., Тизяев В.А., Ерёгина С.В., Жердев В.Э., Дмитриев Р.М. – М.: СпортУниверГрупп. – 2004. – 81 с.
3. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо). – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 368 с.
4. Дзюдо: Правила соревнований: утверждены Федерацией дзюдо России и Федеральным агентством по физической культуре и спорту 29.08.2006.– М.: ООО «Принт Центр» – 2006. – 58 с.
5. Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Акопян А.О. и др. – М.: Советский спорт, 2003. – 96 с.
6. Дзюдо: Программа для спортивных школ и коллективов (адаптирована, дополнена для работы в условиях г. Москвы). // Свищёв И.Д., Жердев В.И., Ртищева М.А. – М.: ООО «Принт Центр» – 1996. – 140 с.
7. Дзюдо: Программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. - 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 268 с.
8. Дзюдо: Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Национальный Союз дзюдо. – 2-е изд. исправ. - М.: Советский спорт, 2009. – 212 с.
9. Дзюдо: Учебная программа для учреждений дополнительного образования /Авт.-сост. И.Д. Свищёв и др. – М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.
10. Дзюдо: Методическое пособие. Нальчик: Издательство М. и В. Котляровых, 2009. – 100 с.
11. Спортивные единоборства в физкультурном образовательном пространстве школы: Методическое пособие: // Кузнецов В.Н. – М.: «Созвездие+», 2006 – 35 с.
12. Шестаков В. Б., Ерегина С. В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо: учебно-методическое пособие Москва ОЛМА Медиа Групп 2008.

13.Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. — М.: Терра-Спорт, 2000. — 192 с. 14. Ерегина С. В., Тарасенко К. Н. Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов // Детский тренер, 2007, № 2.