

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ЦЕНТРА
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»
ЭВЕНКИЙСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

**Утверждена приказом директора
МБОУ ДО «ДЮСШ ЦФКиС» ЭМР
Красноярского края
от 07.06.2018 года № 11П**

**Дополнительная общеразвивающая
программа**

**Срок реализации программы: бесрочно
Возраст детей: 8 (6-7) и старше**

**п. Тура
Эвенкийский муниципальный район
2018 г.**

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа Центра физической культуры и спорта» реализует дополнительные общеразвивающие программы для спортивно-оздоровительных групп по вольной борьбе, настольному теннису, северному многоборью, баскетболу и футболу.

Дополнительная общеразвивающая программа по этим видам спорта предназначена для детей и подростков от 7, которые испытывают потребность в двигательном режиме, но не могут быть зачислены на этап начальной подготовки. Реализуется программа бессрочно.

Целью программы является осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка детей к освоению предпрофессиональной программы.

Актуальность данной образовательной программы состоит в том, что подготовка на спортивно-оздоровительном этапе является своевременной для зачисления на обучение этапа начальной подготовки по программам предпрофессионального дополнительного образования;

Основной формой обучения являются учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительных группах по в соответствии с образовательными программами.

Форма обучения – очная.

Язык обучения – русский.

Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в ДЮСШ обучающихся, так и из обучающихся не имеющих по каким либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

Учебный план рассчитан на 42 недели (252 часа в год) учебно-тренировочных занятий. Программа предполагает самостоятельную работу в условиях каникулярного периода обучающихся.

Программа содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- другие виды спорта и подвижные игры;
- техничко-тактическая и психологическая подготовка.

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1) В области теории и методики физической культуры и спорта обучающийся должен знать:

- историю развития по видам спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

2) В области общей и специальной физической подготовки обучающийся должен владеть:

- комплексами физических упражнений;
- навыками укрепления здоровья, повышения уровня физической работоспособности, воспитания личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

3) В области вида спорта избранным обучающимся должен:

- освоить соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочные нагрузки.

4) В области освоения подвижных игр учащийся должен:

- уметь точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- уметь соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

5) В области технико-тактической и психологической подготовки учащийся должен:

- освоить основы технических действий по избранному виду спорта, по возрасту и уровню подготовленности;
- уметь адаптироваться к тренировочной деятельности.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать

спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи физического и общего воспитания.

При успешном освоении программы, при выполнении контрольно-переводных нормативов обучающиеся переводятся на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам по избранному виду спорта и зачисляются в группу начальной подготовки.

Ранняя спортивная специализация имеет важное значение в любом виде спорта, где для достижения высоких результатов, необходимо овладение умениями, навыками многообразных форм движений, сложных по координации, а также, требуется развитие физических качеств: быстрота, ловкость, глазомер, равновесие, гибкость, выносливость.

Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение подготовки детей, содействует успешному решению задач физического воспитания.

Основная функция – физическое образование, вспомогательные функции: физическое воспитание и спортивная подготовка.

В соответствии с основной функцией программы осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяющих величины и направленность нагрузок и на этой основе производится рациональное построение образовательного процесса в годичных циклах.

Комплектование состава обучающихся, образовательный процесс, проведение воспитательной и спортивно-массовой работы с обучающимися осуществляется администрацией спортивной школы и тренерско-преподавательским составом в соответствии с Уставом МБОУ ДО «ДЮСШ ЦФКиС» ЭМР Красноярского края, Правилами приема, перевода по этапам подготовки и отчисления из школы.

Методическая часть.

При проведении тренировочных занятий на спортивно-оздоровительном этапе необходимо уделять большое внимание технике безопасности при проведении тренировочных занятий.

Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал для занятий общей физической подготовкой;
- спортивный инвентарь;
- спортивная форма для занимающихся;
- медицинская справка детского врача педиатра о разрешении заниматься в спортивной школе.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются:

групповые занятия, индивидуальные занятия, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, или видеозаписей) проводятся на практических занятиях.

При проведении занятий должны строго соблюдаться установленные требования по врачебному контролю, предупреждению травм и обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

Учебная работа ДЮСШ строится в соответствии с утвержденным расписанием учебно-тренировочной работы в ДЮСШ. Планирование занятий в группах и распределение учебного материала производится на основании учебного плана и годовых план-графиков.

Подбор средств осуществляется на основе доступности, разностороннего физического развития, направленности на воспитание необходимых физических качеств. С этой целью проводятся различные упражнения: общеразвивающие, специальные.

Общеразвивающие упражнения – это комплексы упражнений, направленных на подготовку мышц к выполнению и решению основных задач тренировки.

Специальные упражнения – это упражнения, направленные на развитие специальных групп мышц, которые обеспечивают правильное выполнение того или иного движения, позы или положения тела.

Особенность спортивно-оздоровительного этапа – работа с неподготовленными обучающимися, с разным уровнем физического развития, основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те или иные виды подготовки.

Образовательный процесс начинается с 01 сентября.

Периодизация подготовки в спортивно-оздоровительных группах носит условный характер и планируется как сплошной подготовительный период.

Основное внимание уделяется разносторонней общей физической подготовке с использованием специальных упражнений по виду спорта.

Формой организации занятий является занятие, основные методы обучения – групповой. Главные методы практического разучивания – метод строго регламентированного упражнения (метод расчлененного – конструктивного и целостного упражнения) и игровой метод.

Разделы подготовки

1. Общая физическая подготовка.

Ходьба. Беговые перемещения. Строевые упражнения. ОРУ. Элементы лёгкой атлетики: различные виды бега, кросса, прыжки, метание предметов.

Гимнастические и акробатические упражнения. Подвижные игры.

2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития: ловкости, координации, скоростносиловых качеств, быстроты, равновесия, силы, гибкости, прыгучести.

3. Специальная техническая подготовка: для каждого вида спорта своя.

4. Теоретическая подготовка.

- историю развития по видам спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

Физическая подготовка. (средства ОФП и СФП) Вид подготовки: ОФП / СФП – Общая и специальная физическая подготовка.

Содержание упражнений ОФП:

- комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для гармоничного развития основных мышечных групп;

- элементы различных видов спорта:

беговые упражнения (выполняются из различных исходных положений, с изменением скорости, фронта и направления, ускорения с места (10-15 м, с хода (10-15 м), переменный бег (30-60 м), бег на средние дистанции, прыжки в длину и высоту, подвижные игры, элементы спортивных игр.

Содержание упражнений СФП

- комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств;
- комплексы упражнений для развития взрывной силы;

- комплексы упражнений для развития двигательно-координационных способностей;

- комплексы упражнений для развития гибкости;

Теоретическая подготовка.

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

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике на практических занятиях.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах проводится в виде коротких бесед в начале занятия или его процессе в паузах отдыха. Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента обучающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п.

Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё.

План теоретической подготовки на весь период обучения.

1. Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков.

2. История вида спорта.

Развитие вида спорта. История зарождения и развития вида спорта. История и развитие вида спорта в России. Советские и российские спортсмены на чемпионатах Европы, Мира, олимпийских играх. История вида спорта в регионе, городе.

3. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями, в частности избранным видом спорта, на организм занимающихся. Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей.

4. Личная и общественная гигиена.

Закаливание организма. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Общий режим для спортсмена. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Значение витаминов и питания спортсмена. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями, и в частности в избранном виде спорта.

5. Инвентарь, уход за ними и хранение. Одежда в избранном виде спорта.

Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи. Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям избранным видам спорта, оказание первой помощи.

Основные формы и методы работы.

Форма обучения зависит от возраста и уровня подготовленности занимающихся. Основной формой организации занятий на данном этапе подготовки является урок. Основными методами практического разучивания разнообразных упражнений являются метод целостного упражнения и метод расчлененно-конструктивного упражнения. Основными методами проведения занятий являются групповой и игровой.

В группах СОГ официально соревнования не проводятся, поэтому построение учебного процесса носит весьма условный характер. Основной объем часов включает общефизическую и техническую подготовку.

Занятие имеет общепринятую структуру: подготовительную, основную и заключительную части.

В подготовительной части занятия особое внимание уделяется воспитанию дисциплины и организованности, развитию физических качеств.

В основной части занятия решаются задачи как обучения двигательным действиям, так и задачи развития специальных физических качеств.

Заключительная часть занятия направлена на снятие напряжения и повышения эмоционального состояния спортсмена.

Учебный материал повторяется на занятии в различной форме, новые упражнения варьируются с ранее изученными. При этом, меняя интенсивность и дозировку упражнений, можно использовать их для содействия развитию физических качеств.

Тренер-преподаватель должен проводить наблюдения за спортсменами.

Педагогические наблюдения и контрольные испытания в конце года позволяют объективно составить мнение о пригодности детей к занятиям и в определенной мере оценить их одаренность и перспективность.

Содержание СФП составляют упражнения, непосредственно направленные на развитие силы, гибкости, быстроты, координации, ловкости.

Под СФП имеется в виду обучение умению различать свои движения по усилиям, времени и амплитуде с помощью специально-направленных упражнений. Владение подобными упражнениями значительно облегчает процесс дальнейшего освоения сложных действий. Обучение основам техники избранного вида спорта происходит в условиях зала с использованием имитационных упражнений.

Контроль за подготовкой. Контроль является составной частью подготовки и одной из функций управления образовательным процессом.

Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе образовательной деятельности позволяет тренеру-преподавателю анализировать получаемые данные и вносить соответствующие коррективы в процесс подготовки.

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля:

этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния обучающихся и кумулятивного эффекта от образовательного процесса.

В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования;
- тестирование уровня физической подготовленности;
- тестирование технико-тактической подготовленности;

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии обучающихся после серии занятий для внесения соответствующих коррекций в образовательную деятельность.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости нагрузок и оценки эффекта конкретного упражнения или их

серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

Наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основных раздела.

1. Контроль уровня подготовленности (оценка физической подготовленности и уровня технического мастерства).

2. Контроль деятельности (оценка нагрузок и эффективности образовательной деятельности).

Оценка и контроль текущего состояния обучающихся осуществляется врачами. Заключение о состоянии каждого чрезвычайно важно для тренера, что позволяет ему более эффективно осуществлять образовательный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

Контрольные нормативы по ОФП и их оценка для групп спортивно-оздоровительного этапа.

Тестирование, их организация и проведение.

К тестированию допускаются обучающиеся, прошедшие курс 1-го года обучения по данной программе. Ученики принимают участие в тестировании по ОФП один раз в год.

Тесты:

1. Подъем туловища за 30 секунд. Из исходного положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вверху: поднять туловище и опустить, коснувшись лопатками, затылком и руками.

2. Прыжки в длину с места. Дается три попытки и выбирается лучшая попытка. Прыжок выполняется толчком двух ног одновременно с приземлением на две ноги.

3. Бег 30 метров выполняется с высокого старта. Количество в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу.

4. Гибкость. Тест можно выполнять стоя и сидя, но с обязательным выпрямлением ног в коленном суставе. Из исходного положения, сидя ноги врозь на ширине плеч, сделать наклон вперед с 3-х секундным удержанием вытянутых рук на полу. Специальной линейкой тренер производит замер. Стоя на скамейке ноги врозь выполняется наклон вперед, а тренер замеряет результат.

6. Кросс выполняется без учета времени.

Судейская бригада записывает результаты в протоколы и расставляет участников по местам, но объявляется только три первых места.

Успешно сданные контрольные нормативы являются вступительными для поступления на обучение по предпрофессиональной программе.

Врачебный контроль.

Врачебный контроль является обязательным в спортивно-оздоровительных группах. К занятиям допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья (Справка от врача обязательна).

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка юных спортсменов проходит в условиях тренировочного занятия. Она предусматривает в первую очередь воспитание волевых качеств, формирование личности спортсмена, межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств.

Волевые качества совершенствуются в процессе преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для того чтобы их преодолеть используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения.

Основными задачами психологической подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. Основные методы психологической подготовки одинаковы с методами воспитательной работы: это беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования соревновательных ситуаций. В тренировочных занятиях необходимо создавать ситуации, которые предполагают преодоление трудностей (ситуация преодоления волнения, неприятных ощущений, страха). Соблюдение постепенности и осторожности является при этом необходимым условием. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставится задача по проявлению предельных мобилизационных возможностей.

Воспитательная работа.

Целью воспитательной работы тренера-преподавателя является формирование целостной гармонически развитой личности обучающегося. В занятиях следует уделять большое внимание воспитанию высоких моральных качеств человека, таких как любовь к Родине, чувство интернационализма, коллективизма, честности, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в воспитательной работе играет нравственное воспитание, в котором спортивная деятельность предоставляет большие возможности для

воспитания сознательной дисциплины, товарищества, коллективизма, патриотизма и других нравственных качеств.

Основным средством нравственного воспитания являются коллективные и групповые взаимодействия в процессе занятий, формирующие потребность в честном поведении, оказании помощи, контроля в решении задач, поставленных тренером-преподавателем.

Одна из необходимых задач в процессе занятий в спортивной школе состоит в том, чтобы обучающиеся освоили нормы и правила поведения, предусматриваемые спортивной этикой, которая является одним из факторов формирования общественной морали. Нравственное сознание воспитывается тренером с помощью методов убеждения, которое должно быть доказательным. Нельзя, например, убеждать, что для нравственного выполнения определенного сложного упражнения необходимо обладать настойчивостью, не имея практических доказательств. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося. Следует подчеркнуть, что проявление воли при преодолении неприятных состояний личности сменяется приятными переживаниями, являющимися большим стимулом волепроявления.

Действенным стимулом нравственного воспитания является поощрение – выражение положительной оценки его действий и поступков. Виды поощрений могут быть следующими: похвала, благодарность и др.

Процесс нравственного воспитания отличается сложностью и многосторонностью.

Формирование личности обучающегося происходит под влиянием педагогических воздействий не только тренером, но и школы, семьи и общественности.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе в спортивной школе является тренер. В деятельности тренера необходима гибкая и многогранная система воздействий, которая создает возможность эффективного влияния на личность обучающегося. Тренер, используя различные по форме и содержанию требования достигает цели в том случае, если проявляет большой такт, учитывает конкретную ситуацию, особенности характера обучающегося.

Важное значение имеет самовоспитание обучающегося – его сознательная деятельность, направленная на изменение своей личности. На личность влияют коллектив, особое влияние оказывают родители, друзья, товарищи, пример педагога.

Одна из важнейших задач деятельности тренера – воспитание качеств спортивного характера у обучающихся. Спортивный характер – это

комплексное проявление особенностей личности. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для детей и подростков волевые напряжения. Необычность их означает, что они максимальны для данного состояния обучающегося. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе занятий. Систематические занятия являются эффективным средством воспитания волевых качеств. В процессе занятий предусматривается разностороннее развитие таких волевых качеств, как целеустремленность, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели.

Весьма важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность обучающихся к преодолению специфических трудностей, эти способности можно воспитать посредством систематического выполнения заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

В процессе занятий необходимо уделять внимание интеллектуальному (умственному) воспитанию, которое реализуется в приобретении специальных знаний в области теории и методики физической культуры, гигиены.

Необходимым компонентом формирования личности обучающегося является эстетическое воспитание. В спортивных школах оно осуществляется в самых различных формах.

К задачам эстетического воспитания относятся:

формирование эстетического отношения к окружающей действительности;

- развитие эстетических чувств, способностей и умение видеть прекрасное и создавать его;

-воспитание эстетических качеств: аккуратности, красоты движений, культуры поведения и общения;

- воспитание потребности делать прекрасное в жизни;

- развитие эстетического вкуса и идеала.

Для решения этих задач должны использоваться не только общеизвестные средства, формы и методы эстетического воспитания (беседы по эстетике, посещение театров, выставок, знакомство с произведениями искусства), но и специфические, присущие лишь спортивным занятиям (спортивная атрибутика, символика, ритуалы, средства наглядной агитации и пропаганды, музыкального сопровождения, оформление систематических

занятий, и др.). Усиление внимания к вопросам эстетического воспитания детей и подростков помогает поднять на более высокий уровень организацию образовательного процесса в спортивных школах.

Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий по следующему плану:

- просмотр соревнований и их обсуждение;
- беседы на нравственные, эстетические темы, направленные на формирование трудолюбия;
- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми,
- наставничество опытных спортсменов;
- экскурсии, культпоходы в музей.

Список литературы:

1. 2. Великая Е.А. «Этапный педагогический контроль физической подготовленности дошкольников». Метод. Рекомендации. Челябинск, 2009г.
3. Горбунова Г.М., Гишина М.В., Ляссотович С.И. и др. «О методах и организации отбора в ДЮСШ». Метод. письмо, Москва, ВНИИФЕ, 1969г.
4. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ). Пермь. 2000г.
5. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва», м., 2004г.
6. Лосева И.И. «Применение игрового метода тренировки в подготовке спортсменов» Вопросы теор. и практ. физ. культ. и спорта. Минск, 2016г.
7. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., 2011г. ФиС.
8. Тихомиров А.К., Кузнецов А.В. Требования к координационным способностям. МОГИФК, Малаховка, 2009г.
10. В.А. Апарин «С чего начинать обучение избранному виду спорта», изд-во Москва 2010г.
11. И.В. Абсалямова «Примерные программы подготовки для ДЮСШ по избранным видам спорта», изд-во Москва 2009 г.

Перечень аудиовизуальных средств

1. Цифровой фотоаппарат;
2. Персональный компьютер;
3. Телевизор;
4. Цифровой проектор

Перечень интернет-ресурсов

1. Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ // <http://www.apkppro.ru>
2. Библиотека международной спортивной информации // <http://bmsi.ru/>
3. Виртуальный ресурс ФизкультУРА // <http://www.fizkult-ura.com/judo>
4. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов // <http://school-collection.edu.ru>
5. Информационный портал «Новости спорта» // <http://news.sportbox.ru/>
6. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" // <http://window.edu.ru>

7. Методическая служба // <http://methodist.lbz.ru/>
8. Спортивная интернет-газета // <http://www.sports.ru/>
9. Спортивный портал // <http://www.sport-express.ru/>
10. Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Красноярского края // <http://www.kraysport.ru/>
11. Сайт о спорте // <http://sportbox.by/>
12. Спортивный портал // <http://www.sport.ru/>
13. Спортивный портал // <http://www.sportivno.ru/>
14. Спортивный портал // <http://sportaim.ru/>
15. Федеральный портал «Дополнительное образование детей»
[//http://www.vidod.edu.ru](http://www.vidod.edu.ru)