

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №6»

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора МАУДО
ДЮСШ №6 от 01.09.2017 №154
_____ А.П. Николаев
Рассмотрена на педагогическом
совете (протокол заседания педсовета
от 30.08.2017 №1)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«Дзюдо: дополнительная
предпрофессиональная программа»
для тренировочной группы
пятого года обучения

Срок реализации – 1 год

Авторы:

Тренеры – преподаватели отделения

дзюдо: Чумаков Р.И., Насонкин В.А.

Тамбов

2017

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с дополнительной общеобразовательной программой в области физической культуры и спорта «Дзюдо: дополнительная предпрофессиональная программа» (срок реализации: 9 лет). Разработчики: Безрукова О.П., Чумаков Р.И., Насонкин В.А. (далее: Программа).

Цель - формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательная цель: создание условий для гармоничного развития личности ребёнка, его физических способностей в целом, успешного развития психических процессов и нравственных качеств, формирования сознания и мышления, творческого подхода и самостоятельности, профессиональной ориентации.

Система многолетней спортивной подготовки дзюдоиста включает и предполагает решение **следующих задач:**

- укрепление здоровья;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- формирование должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одарённости;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- воспитание специальных физических качеств;
- приобретение и накопление соревновательного опыта;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовки;
- воспитание специальных физических качеств;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование технического и тактического мастерства;
- целевая установка на спортивное совершенствование;
- повышение функциональной подготовленности;
- стабильность выступлений на соревнованиях;
- сохранение здоровья.

Тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения - этап углубленной тренировки) направлен на: совершенствование техники дзюдо, развитие специальных физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, накопление соревновательного опыта.

Режим тренировочной работы и требования по физической и спортивной подготовке

Минимальная наполняемость групп, чел	Максимальная наполняемость групп, чел	Количество учебных часов в неделю	Требования по физической и спортивной подготовке
10	12	16	Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке

Учебный план

№	Содержание занятий	Количество часов
Предметная область		
1	Теоретическая подготовка	42
2	ОФП и СФП	208
3	Избранный вид спорта: дзюдо	374
	Основы техники и тактики дзюдо	307
	Участие в соревнованиях	28
	Медицинский контроль	4
	Промежуточная и итоговая аттестация в форме контрольных испытаний	4
	Инструкторская и судейская практика	16
	Восстановительные мероприятия	15
4	Технико-тактическая и психологическая подготовка	83
5	Другие виды спорта и подвижные игры	42
6	Самостоятельная работа	83
	Итого	832

Методическая часть программы

Теоретическая подготовка

Врачебный контроль и самоконтроль. Характеристика элементов, изучаемых бросков, приемов, защит.

Основные методы развития силы, быстроты, выносливости. Правила соревнований.

Специальная физическая подготовка

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек; на гимнастической стенке для освоения подхвата;

Поединки

Для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

Для развития быстроты: поединки со спрутами.

Для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.

Для развития ловкости: поединки с наиболее опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

Для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменений из структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Дзюдо

Совершенствование техники 3 КЮ.

NAGE-WAZA – техника бросков

Ko-soto-gake	Зацеп снаружи голенью
Tsuri-goshi	Бросок через бедро с захватом пояса
Yoko-otoshi	Боковая подножка на пятке (седом)
Ashi-guruma	Бросок через ногу со скручиванием под отставленную ногу
Hane-goshi	Подсад бедром и голенью изнутри
Harai-tsurikomi-ashi	Передняя подсечка под отставленную ногу
Tomoe-nage	Бросок через голову с упором стопой в живот
Kata-guruma	Бросок через плечи «мельница»

KATAME-WAZA – техника сковывающих действий

Kata-juji-jime	Удушение спереди, скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)
----------------	---

Gyaku-juji-jime	Удушение спереди, скрещивая руки (ладони вверх)
Nami-juji-jime	Удушение спереди, скрещивая руки (ладони вниз)
Okuri-eri-jime	Удушение сзади двумя отворотами
Kata-ha-jime	Удушение сзади отворотом, выключая руку
Hadaka-jime	Удушение сзади плечом и предплечьем

Ude-garami	Узел локтя
Ude-hishigi-juji-gatame	Рычаг локтя захватом руки между ног

Дополнительный материал НАГЕ-ВАДЗА – техника бросков

Yama-arashi	Подхват бедром с обратным захватом одновременного отворота
Hane-goshi-gaeshi	Контрприем от подсада бедром и голенью изнутри
Morote-gari	Бросок захватом двух ног
Kuchiki-daoshi	Бросок захватом ноги за подколенный сгиб
Kibisu-gaeshi	Бросок захватом ноги за пятку
Seoi-otoshi	Бросок через спину (плечо) с колена (колен)

КАТАМЭ-ВАДЗА – техника сковывающих действий

Ryote-jime	Удушение спереди кистями
Sode-guruma-jime	Удушение спереди отворотом и предплечьем вращением
Kesa-ude-hishigi-gatame	Рычаг локтя от удержания сбоку
Kesa-ude-garami	Узел локтя от удержания сбоку

Инструкторская и судейская практика

Организация и руководство группой. Подача команд. Организация и выполнение строевых упражнений. Участие в показательных выступлениях.

Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, помощника секретаря соревнований.

Другие виды спорта

Спортивные игры - футбол, баскетбол, гандбол, плавание *Футбол*. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Остановка мяча. Ведение мяча. Отбор мяча. Двусторонняя игра.

Баскетбол. Совершенствование бросков в корзину одной рукой с отскоком от щита, бросков в корзину одной рукой в прыжке. Тактика нападения. Выход для получения мяча. Тактика защиты. Система личной защиты. Двусторонняя игра.

Гандбол. Бросок мяча одной рукой (правой и левой) одноударное и

многоударное на месте, перемещаясь шагом и бегом по прямой, зигзагом с различной скоростью. Техника защиты. Перемещение. Блокирование мяча двумя руками сверху. Блокирование игрока. Двусторонняя игра.

Плавание. Плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном». Используются дистанции до 500 м одним способом или комплексным плаванием.

Легкая атлетика. Чередование ходьбы и бега на дистанции до 5000 метров, кросс 3000 метров (без учета времени), бег 2000 метров (на результат), прыжки в длину.

Технико-тактическая и психологическая подготовка

Техническая подготовка

Совершенствование техники 5, 4, 3 КЮ.

Тактическая подготовка

Тактика проведения технико-тактических действий:

Однонаправленные комбинации на основе изученных действий 5, 4, 3 КЮ: передняя подножка – подхват, боковая подсечка под выставленную ногу – бросок через бедро с захватом пояса, подхват бедром – подхват изнутри. Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка под выставленную ногу – охват, боковая подсечка под выставленную ногу – бросок через спину с захватом руки на плечо. Самостоятельное составление комбинация из известных бросков.

Тактика ведения поединка.

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

- сбор информации (наблюдение, опрос); оценка обстановки – сравнение всех возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества), условия проведения поединка (состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);

- цель поединка – победитель (с конкретным счетом), не дать победить противнику (с конкретным счетом).

Тактика участия в соревнованиях.

Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку – разминка, эмоциональная настройка.

Психологическая подготовка

Средства волевой подготовки для воспитания решительности. Режим дня и его выполнение.

Проведение поединков с моделирование ситуации, предстоящие в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке – остановка, разбор, исправление ошибок.

Для воспитания настойчивости. Выполнение нормативов по ОФП, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником.

Для воспитания выдержки. Отработка техники в стойке и партере до 10 минут.

Для воспитания смелости. Броски и ловля предметов в парах. Кувырки вперед, назад с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.

Для воспитания трудолюбия. С полной самоотдачей выполнять все тренировочные занятия.

Поведение в школе, в секции, дома. Воспитание чувства взаимопомощи. Воспитание дисциплинированности. Воспитание инициативности.

Система контроля и зачетные требования

Педагогический контроль

Контроль уровня подготовки учащихся осуществляется один раз в год, в конце учебного года, по теоретической, общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовке.

Контроль используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных образовательной программой задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях.

Для перевода учащихся на следующий год (этап) обучения ему необходимо успешно пройти промежуточную либо итоговую аттестацию - сдать контрольные нормативы соответствующего года обучения.

Комплекс контрольных упражнений для тестирования уровня общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовленности

Комплекс контрольных упражнений по ОФП, СФП и технико-тактической подготовке для групп начальной подготовки включает следующие тесты: бег 30 м, челночный бег 3x10м, прыжки в длину с места, 6-минутный бег, наклон вперед из положения сидя, подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кувырок через левое плечо, кувырок через правое плечо, удержание положения «борцовский мост», из положения лежа на татами на спине 10

подъемов ног до касания за головой .

Комплекс контрольных упражнений по технико-тактической подготовке включает следующие тесты: забегания на борцовском мосту, подъем разгибом из положения на борцовском мосту (педагогическая оценка), 8 бросков «прогибом».

Комплекс контрольных упражнений по ОФП и СФП и технико-тактической подготовке для тренировочных групп включает следующие тесты: бег 30 м, челночный бег 3x10м, прыжки в длину с места, 6-минутный бег, поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на высокой перекладине, подъем туловища из положения лежа на спине за 20 сек, переворот на борцовском мосту, стойка на голове, удержание положения на одной ноге (ласточка) сек.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП, СФП и технико-тактической подготовке для групп совершенствования спортивного мастерства включает следующие тесты: бег 60 м, бег 100 м, бег 1500 м, подтягивание на перекладине, поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками, приседание со штангой или партнером своего веса, жим штанги лежа двумя руками (105% собств веса), подтягивание на перекладине за 20 с, подъем туловища, лежа на спине за 20 с, сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20с.

Методические рекомендации по приему нормативов

Бег на 30 (60) м выполняется на дорожке стадиона или в спортивном зале в спортивной обуви без шипов. Разрешается только одна попытка. Результаты фиксируются с точностью до 0,1 с.

Челночный бег 3x10 метров выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствие. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

6-ти минутный бег

Оборудование: секундомер, ровные дорожки длиной не менее 200 метров.

Процедура тестирования. В забегах принимают участие не более 5 человек. По команде «На старт!» испытуемые встают к стартовой линии, по команде «Марш!» начинают преодолевать дистанцию. Фиксируется каждый круг. По истечении времени подается свисток, после которого учащиеся останавливаются.

Оценка результата. Определяется с точностью до 1 метра.

Подтягивание на перекладине из виса выполняется максимальное количество раз хватом сверху (мальчики). И.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения тазобедренных и коленных суставов и попеременная работа руками.

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа выполняется максимальное количество раз (девочки). И.п. - вис лежа, руки полностью

выпрямлены в локтевом суставе, туловище и ноги составляют одну единую линию. Подтягивание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью перекладины, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Из положения лежа на татами - подъем туловища, засчитываются только движения, выполненные от момента отрыва ног от татами до соприкосновения ног с татами за головой. Результат фиксируется за 1 минуту (количество раз).

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из и.п.: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин., касаясь локтями колен с последующим возвратом в и.п. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Сгибание – разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Засчитывается результат, при котором учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление проходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземления. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Кувырок через левое (правое) плечо

Выставить вперед левую (правую) ногу, левое (правое) плечо выдвинуть вперед и прижать к подбородку. Кисть левой (правой) руки развернуть большим пальцем к себе. При кувырке опираться на правую (левую) руку. Отбив выполняется правой (левой) рукой. Ноги не перекрещиваются. Кувырок выполняется плавно с постоянной скоростью.

Удержание положения «борцовский мост»

Лечь на спину и согнуть ноги. Ладонями опереться в татами, подняв локти вверх. Пальцы рук обращены к пяткам. Сделать накат с затылка на лоб, отталкиваясь ногами от татами пятки от татами на отрывать.

Надежно опираться на руки, голову держать прямо. Накат выполнять медленно и плавно. Вернуться в ИП.

Переворот на «борцовском мосту»

Пункты с 1 по 4 также как и при выполнении упражнения «борцовский мост». Мощно и плавно оттолкнуться ногами от татами и перекинуть ноги через голову. Вернуться в ИП.

Стойка на голове

Упереться головой и ладонями в татами, образуя равносторонний треугольник. Голова впереди рук. Опираясь на руки и голову прижать колени

к груди и удерживать равновесие, находясь в таком положении. Медленно, сохраняя равновесие, выполнить стойку на голове. Ноги удерживать вместе, носки оттянуты. Вернуться в ИП, плавно опустив ноги на татами.

Нормативы для групп тренировочного этапа (юноши)

Нормативы	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Оценка	
						сдано	не сдано
Общая физическая подготовка							
Бег 30м, сек.	5,9	5,8	5,5	5,2	5,1	1	0
Челночный бег 3x10м, сек.	9,3	9,0	8,6	8,2	8,1	1	0
Прыжки в длину с места	150	160	175	180	190	1	0
6-ти минутный бег, м	1000	1050	1100	1150	1200	1	0
Специальная физическая подготовка							
Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками	не менее 2	не менее 3	не менее 4	не менее 5	не менее 6	1	0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 5	не менее 10	не менее 15	не менее 20	не менее 25	1	0
Подтягивание на высокой перекладине	не менее 4	не менее 5	не менее 6	не менее 7	не менее 8	1	0
Подъем туловища из положения лежа на спине за 20 сек (кол-во раз)	не менее 5	не менее 6	не менее 7	не менее 8	не менее 9	1	0
Переворот на борцовском мосту	выполнить	не менее 1	не менее 2	не менее 3	не менее 4	1	0
Стойка на голове сек	выполнить	не менее 5	не менее 10	не менее 15	не менее 20	1	0
Удержание положения на одной ноге (ласточка) сек.	выполнить	не менее 3	не менее 5	не менее 8	не менее 10	1	0

Нормативы для групп тренировочного этапа (девушки)

Нормативы	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Оценка	
Общая физическая подготовка						сдано	не сдано
Бег 30м, сек.	6,3	6,1	6,0	5,9	5,8	1	0
Челночный бег 3x10м, сек.	10,0	9,9	9,7	9,6	9,3	1	0
Прыжки в длину с места	140	145	155	160	170	1	0
6-ти минутный бег м	850	900	950	1000	1100	1	0
Специальная физическая подготовка							
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 3	не менее 5	не менее 8	не менее 10	не менее 12	1	0
Подъем туловища лежа на спине за 20 сек	не менее 4	не менее 5	не менее 6	не менее 7	не менее 8	1	0
Подтягивание на низкой перекладине	не менее 5	не менее 6	не менее 7	не менее 8	не менее 10	1	0
Подъем ног в виса до уровня хвата	не менее 1	не менее 2	не менее 3	не менее 4	не менее 5	1	0
Забегание на борцовском мосту	выполнить	не менее 2	не менее 4	не менее 6	не менее 8	1	0
Стойка на голове в сек	выполнить	не менее 5	не менее 10	не менее 15	не менее 20	1	0
Удержание одной ноги («ласточка») в сек.	выполнить	не менее 3	не менее 5	не менее 8	не менее 10	1	0

Врачебный контроль

В начале и в конце учебного года все учащиеся проходят медицинское обследование.

Цель медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль состояния здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача. Медицинское заключение выдается врачом-педиатром по месту жительства.

Совместные усилия тренера-педагога и врача должны быть направлены на всестороннюю подготовку дзюдоистов, начинающих и разрядников, на успешное овладение ими спортивным мастерством и достижение высоких результатов. Так как многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими нагрузками и значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль тренера-педагога и врача за состоянием здоровья спортсмена, начиная с этапа начальной подготовки. Средства получения ими информации различны, и сопоставление данных, полученных тренером и врачом, дает более полное и объективное представление о состоянии здоровья обучаемого, о правильности хода тренировочной деятельности или необходимости внесения определенных изменений.

Требования к результатам освоения программы

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья.

Перечень информационного обеспечения

1. Акопян А.О. Программа «Дзюдо - М: «Советский спорт», 2009.
2. Водопьянова Н. Е. Синдром «выгорания» в профессиях системы «человек-человек» // Практикум по психологии профессиональной деятельности и менеджмента. — СПб.: Питер, 2000. — С. 175–180.
3. Гальперин П. Я. Лекции по психологии: Учебное пособие для студентов вузов. — 2-е изд. — М.: КДУ, 2005. — 400 с.
4. Гинзбург М. Р. Психологическое содержание личностного самоопределения// Вопросы психологии, 1994, № 3.
5. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. — М.: Советский спорт, 2005. — 268 с.
6. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/Авт. — сост. С. В. Ерегина и др./Национальный союз дзюдо. — М.: Советский спорт, 2006. — 212 с.
7. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. — М.: Советский спорт, 2006. — 368 с.
8. Европейская спортивная политика: базовые принципы современного демократического спортивного законодательства в духе Европейской спортивной Хартии/Под общ.ред. В.Б. Шестакова, Р.Р. Вайнгертнера. — М., 2005. — С. 13–17.
9. Ерегина С. В. Теоретические основы профессиональной ориентации студентов физкультурных вузов. — М.: Эслан, 2005. — 144 с.
10. Ерегина С.В. Методические подходы к профориентации студентов физкультурных вузов. — М.: Народное образование, 2005. — 230 с.
11. Ерегина С.В., Тарасенко К. Н. Комплексная оценка физической

подготовленности дзюдоистов // Детский тренер, 2007, № 2.

12. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте и Европейская Хартия спорта / Авт. — сост. В. Б. Шестаков. — М.: Красный пролетарий, 2005. — С. 132–138.

13. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки. — М.: Лептос. 1994. — 368 с.

14. Зеер Э. Ф. Психология профессий. — Екатеринбург: Изд-во Урал, гос. проф. — пед. ун-та, 1997. — 243 с.

15. Калицкий Э.М. Трансформация профессионального образования в современном обществе. — Минск: РИПО, 1997. — С. 12–16.

16. Кузнецова С.А. Перспективы исследований профессиональных деформаций личности // Учен. зап. кафедры психологии Северного международного университета. Вып.1. — Магадан, 2001. — С. 14–17.

17. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. — М.: Терра-Спорт, 2000. — 192 с.

18. Маркова А.К. Психология профессионализма. — М.: Домодедовский производственный комплекс, 1996. — С. 147–179.

19. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — М.: Советский спорт, 2005. — С. 590–591.

20. Психология труда/Под ред. А.В. Карпова. — М.: Владос-Пресс, 2003. — 352 с.

21. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным. — М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2003. — С. 6–10.

22. Семенов Л. А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. — М.: Советский спорт, 2005. — С. 133.

23. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в РФ/под ред. И.И. Столова – М.: Советский спорт, 2008.

24. Комитет по физической культуре и спорту. Главное спортивно-методическое управление. Программа для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ по дзюдо, Москва, 1987г.

25. Федерация дзюдо России. Федерация дзюдо г. Москвы. Кафедра борьбы.

Российская государственная академия физической культуры. Программа для спортивных школ -по дзюдо, - Москва 1996г.

26. Верхошанский В.В. «Основы специальной физической подготовки спортсменов. - Москва, ФИС -1988г.

27. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. «Спортивная борьба» Москва, Просвещение 1993г.

Видеоматериалы

1. Видеозаписи с Первенств и Чемпионатов России, Европы и Мира.

2. Видеозаписи с соревнований различного уровня с участием учащихся МАУДО ДЮСШ№6.

Интернет-ресурсы

1. <http://www.judo.ru/>
2. <http://www.mir-judo.ru/>
3. <http://judobelarus.com/>
4. <http://www.zoomby.ru/watch/55393-dzyudo-tehnika-zahvatov>