

Государственное образовательное автономное учреждение
дополнительного образования Ярославской области
«Центр детей и юношества»



Утверждаю
Директор ГОАУ ДО ЯО
«Центр детей и юношества»
Дубовик Е.А.
Е.А. Дубовик 2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
для детей по дзюдо**

Физкультурно-спортивная направленность

Срок реализации: 1 год
Возраст детей: 6-7 лет

Автор-составитель программы:
Данилов Виталий Викторович
педагог дополнительного образования
спортивного клуба «Ареналь»

г. Ярославль, 2020 г.

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	7
3. Содержание.....	8
4. Система контроля.....	15
5. Методическое обеспечение.....	16
6. Материально-техническое обеспечение.....	18
7. Информационное обеспечение	19

1. Пояснительная записка

Дзюдо – это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. В России дзюдо является одним из популярных видов спорта. На сегодняшний день дзюдо является олимпийским видом спорта. Технический арсенал дзюдо включает в себя:

- бросковую технику;
- технику удержаний;
- технику болевых приёмов на локтевой сустав;
- технику удушающих приёмов.

Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии дзюдо.

Дополнительная образовательная общеобразовательная общеразвивающая программа для групп по дзюдо разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с изменениями 2018 года.
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. <Письмо> Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
5. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 29.07.2018) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
6. Приказ от 07.08.2018 № 19-нп «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области».

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на формирование и развитие личности обучающихся, утверждение здорового

образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств средствами дзюдо.

Актуальность:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

- созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
- удовлетворению индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях дзюдо;
- формированию и развитию способностей, выявлению, развитию и поддержке талантливых обучающихся;
- формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья, формированию волевых качеств личности, приобщению детей к спорту.

Необходимость в создании данной программы обусловлена высоким спросом со стороны родителей, стремящихся к разностороннему раннему развитию детей.

Цель программы – физическое развитие и формирование здорового образа жизни у детей 6-7 лет через занятия дзюдо.

Обучающие задачи:

- обучить комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- формировать знания об истории развития дзюдо;

Развивающие задачи:

- укреплять здоровье через закаливание организма;
- формировать правильную осанку и способствовать профилактике её нарушения;
- повышать функциональные возможности организма;
- развивать физические качества занимающихся средствами дзюдо;
- формировать потребность в здоровом образе жизни и систематических занятиях дзюдо;
- содействовать повышению организованности у занимающихся;
- укреплять опорно-двигательный аппарат.

Воспитательные задачи:

- формировать устойчивый интерес к занятиям дзюдо;
- воспитывать навыки самостоятельной работы;

- формировать нравственные, эстетические и интеллектуальные качества, а также основы знаний о гигиене.

Ожидаемые результаты:

- владение начальными знаниями об укреплении здоровья, улучшении физического развития:

- владение комплексом специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;

- владение теоретическими знаниями данного этапа;

- сформированность понятий физического и психического здоровья;

- развитие физических качеств;

- сформированность устойчивого интереса к занятиям по дзюдо;

- владение начальными навыками самостоятельных тренировок.

Программа направлена на обучение детей 5 лет. В этом возрасте необходимо своевременно и эффективно стимулировать нормальное протекание естественного процесса физического развития, повышать сопротивляемость организма неблагоприятным внешним воздействиям, а также формировать осознанную потребность в двигательной активности. Всестороннее развитие в значительной степени зависит от двигательной активности, которая служит источником не только познания окружающего мира, но психического и физического развития маленького человека.

Условия формирования группы:

Оптимальная наполняемость группы – от 10 до 30 человек, основной возраст обучающихся: мальчиков и девочек 6-7 лет. На данное направление программы принимаются дети, прошедшие обучение по программе: «Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для спортивно-оздоровительных групп по дзюдо». В течение учебного года возможен приём обучающихся (новичков) при условии наличия вакантных мест, медицинского допуска, анкеты-заявления от родителя (законного представителя). Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 36 учебных недель.

Режим организации занятий

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1	2	2 часа	72

Условия реализации программы:

- выполнение в полном объеме учебно-тренировочных заданий;
- систематическое посещение учебно-тренировочных занятий;
- обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

Формы организации занятий:

- учебно-тренировочные;
- рекреационные;
- соревнования;
- медицинский контроль;
- тестирование.

Форма для занятий должна быть удобная, не мешающая выполнению упражнений.

2. Учебно-тематический план

№ п./п.	Наименование разделов	Количество часов
		СОЗ 6-7 лет
	Теоретический раздел	
1.	Теоретическая подготовка	5
	Итого (час)	5
	Практический раздел	
1.	Техническая подготовка/ начальные формы упражнений дзюдо	20
2.	Общая физическая подготовка	43
3.	Зачетные требования (прием контрольных тест-нормативов)	2
4.	Врачебно-педагогический контроль/медосмотр	2
	Итого часов	67
	Всего часов	72

3. Содержание

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке дзюдоиста. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на татами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих дзюдоистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действиями дзюдоистов, просматривать видеоматериал по дзюдо и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Дзюдоист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы.
1.	Техника безопасности на занятиях. Порядок обращения к педагогу. Доброжелательное отношение к партнеру и другим занимающимся	Правила поведения в зале, форма одежды для занятий, правила выполнения упражнений.
2.	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.
3.	Личная и общественная гигиена.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.
4.	Закаливание организма.	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
5.	Зарождение и развитие дзюдо.	История борьбы дзюдо.
6.	Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по дзюдо.	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.
7.	Самоконтроль в процессе занятий спортом.	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание.
8.	Общая характеристика спортивной тренировки.	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и

		специальная физическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.
8	Основные средства спортивной тренировки.	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения
9	Физическая подготовка.	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

Ходьба:

- в колонне, шеренгой;
- на носках, на пятках, на внешнем и внутреннем своде стопы;
- с высоким подниманием бедра;
- коротким, средним, длинным шагом;
- с поворотами, боком, приставным шагом (вперед, назад, в сторону);
- в полуприседе с различным положением рук, с остановкой в приседе.

Равновесие:

- ходьба, приставляя пятку к носку (2-2,5 м);
- ходьба по ленточке, перешагивая через лежащие предметы.

Бег:

- на носках, с высоким подниманием бедра, захлестывая голень;
- с остановкой по сигналу;
- с коротким, средним и длинным шагом;
- с изменением направления и темпа;
- на выносливость до 160 м, на скорость отрезки 10, 20 м.;
- челночный бег 2х5 м., 2х10 м, 3х5 из различных положений.

Лазанье, ползанье:

- в упоре на ладонях и стопах (между предметами, вокруг них);
- ползанье по прямой линии 6-8 м;
- пролезание под предметом (высота 40 см.) в упоре на кистях и стопах.

Прыжки:

- на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, через линии, вверх, в длину, через препятствия;
- из положения присев;
- с одной ноги на две, с двух на одну;
- с поворотами на 90°, 180°, 360°;
- ноги вместе, ноги врозь, боков (на одной, двух ногах).

Катание, бросание, ловля мяча:

- катание мяча (диаметр 20-25 см.);
- ловля мяча после отскока от татами;
- катание мячей через ворота (ширина 50-60 см.) с расстояния 1-1,5 м.;
- подбрасывание мяча вверх и ловля;
- бросание в горизонтальную цель двумя руками снизу;
- от груди (расстояние 1,5-2 м.);
- метание в горизонтальную цель;
- попеременно (расстояние 2,5-5 м.);
- бросание предметов в вертикальную цель сверху правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м.).

Общеразвивающие упражнения (ОРУ):

- упражнения без предметов на месте и в движении для мышц рук, ног, основных групп мышц живота, туловища спины;
- с предметами (мячами, обручами, поясами, гимнастическими палками);
- дыхательные упражнения.

ОРУ на месте в парах

1. И.п. – стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки внизу. 1 - руки в стороны, 2 - руки вверх, встать на носки, 3 - руки в стороны, опуститься на пятки, 4 - и.п.
2. И.п. – стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки в верх. 1, 3 - первый партнёр выполняет наклон вперёд. 2, 4 - второй партнёр выполняет наклон.
3. И.п.- стоя спиной друг к другу взявшись под руки. 1, 3 – первый партнёр выполняет наклон вперед, 2,4 - второй партнёр выполняет наклон вперёд.
4. И.п.- стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки вверху.1, 3 - наклон вправо, 2, 4 - наклон влево.
5. И.п.- стоя в наклоне лицом друг к другу, ноги врозь, руки на плечах партнера. Наклоны вперед с помощью партнера.
6. И.п.- стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, руки в низу. Круговые вращения с поворотами.
7. И.п.- стоя в наклоне лицом друг к другу, ноги вместе, руки на плечах партнера. Наклоны вперед с помощью партнера.
8. И.п.- стоя лицом друг к другу, взявшись за предплечья партнера. Круговые вращения с поворотами.
9. И.п.- стоя в наклоне лицом друг к другу, ноги в широкой стойке, руки в стороны, сцеплены в замок. Повороты туловища вправо, влево.

10. И.п.- стоя лицом друг к другу, взявшись за локти партнёра. Круговые вращения с поворотами.

11. И.п.- стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки вверх. 1, 3 - выпад вперед правой ногой, 2, 4 – выпад вперед левой ногой.

12. И.п. – присед на правой, левая в сторону, лицом друг к другу, взявшись за руки. Перенос центра тяжести с одной стороны в другую.

13. И.п.- правая (левая) рука одного партнера в руке второго. Повороты с имитацией метания мяча, с шага левой (правой) ногой в сторону метания.

ОРУ на месте (в колоннах):

1. И.п. - стоя в колоннах, руки на плечах впереди стоящего. 1- руки в стороны, 2,4 - И.п., 3- руки вверх.

2. И.п. - стоя в колоннах, руки на плечах впереди стоящего. 1-3 отведение прямых рук назад, 4 - И.п

3. И.п. - стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки в низу. 1 - руки вверх, правую ногу назад на носок, 2, 4 - И.п., 3 - руки вверх, левую ногу назад на носок.

4. И.п. - стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки в низу. 1-3 наклон вперед, руки отводить назад, 4 - И.п.

5. И.п. - стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки внизу. 1 - руки вверх, прогнуться, 2 - наклон вперед, 3 - присед, 4 - встать.

6. И.п. - стоя в шеренгах, руки на плечах рядом стоящего. 10 наклонов вперед под собственный счет.

7. И.п. - стоя в колоннах, руки на плечах впереди стоящего. 1, 2 - наклон вправо, 3, 4 - наклон влево.

8. И.п. - стоя в колоннах, руки на плечах впереди стоящего. 1 - выпад вправо, 2, 4 - И.п., 3 - выпад влево.

9. И.п. - стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки внизу. 1 - выпад вперед правой ногой, руки вперед, 2, 4 - И.п., 3 - выпад вперед левой ногой.

10. И.п. - стоя в шеренгах, в выпаде правой ногой вперед, руки на плечах рядом стоящего. 20 прыжков со сменой положения ног в выпаде, под собственный счет.

11. И.п. - стоя в шеренгах, руки на плечах рядом стоящего. 12 приседаний под собственный счет.

12. И.п. - стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки внизу. 1-3 - подскоки на месте, 4 - поворот на 180 градусов.

Начальные формы упражнений дзюдо

Гимнастика и акробатика	<ul style="list-style-type: none"> - прокат по спине в группировке из положений сидя, присев, стоя; - гимнастический и борцовский «мосты»; - стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами; - перекаты в группировке с последующей опорой за головой (под бедра, кувырок через плечо из седа и приседа; - кувырок боком из упора стоя на коленях с последующей группировкой под бедра, кувырок через плечо из положения присев, из положения стоя.
Этикет дзюдо	<p>поклоны перед входом в зал (ДОДЗЕ) выходом на татами, партнеру при вызове его на совместные упражнения или поединка, тренеру при индивидуальном общении и в общем строю.</p>
Правила ношения костюма дзюдо (ДЗЮДОГИ)	
Падения (УКЕМИ)	<ul style="list-style-type: none"> - заднее падение (УСИРО УКЕМИ) из положений: сидя, присев, стоя, падение с помощью партнера; - падение на бок (ЕКО УКЕМИ) из положений: сидя, присев, стоя, падение с помощью партнера; - падение вперед (МАЕ УКЕМИ) из положений: стоя на коленях, присев, стоя, падение с помощью партнера; - падение перекатом вперед (ДЗЭНПО ТЕНКАЙ УКЕМИ) из положений: присев, стоя.
Простейшие формы единоборств	
Стойки (СИДЗЭН)	<ul style="list-style-type: none"> - основная естественная стойка (СИДЗЭН ХОНТАЙ); - правосторонняя / левосторонняя естественная стойка (МИГИ / ХАДАРИ СИДЗЭНТАЙ); - основная защитная стойка (ДЗЮДО ХОНТАЙ); - правосторонняя / левосторонняя защитная стойка (МИГИ / ХИДАРИ ДЗИГОТАЙ).
Передвижения	<ul style="list-style-type: none"> - обычными шагами (АЮМИАСИ);

(СИНТАЙ) в положениях стоя и стоя на коленях	- подшагиванием (ЦУГИ-АСИ) вперед-назад, вправо-влево, по диагонали.
Повороты (Тай-САБАКИ) в положениях стоя и стоя на коленях	- на 90° подшагиванием вперед правой /левой ногой; - на 90° подшагиванием назад правой / левой ногой; - на 180° подшагиванием вперед правой /левой ногой; - на 180° подшагиванием назад правой / левой ногой; - на 180° шагами «накрест» правой / левой ногой.
Захваты (КУМИКАТА) в положениях стоя и стоя на коленях	- за дзюдогу; - за дзюдогу и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плечи).
Нарушение равновесия (КУДЗУСИ) в положениях стоя и стоя на коленях	- вперед, назад, влево, вправо; - вперед вправо, вперед влево, вправо назад, влево назад.
Принятие позиции для броска (ЦУКУРИ) и сбрасывание (КАКЭ) без партнера	
Техника борьбы лежа (НЭ-ВАДЗА)	- удержание сбоку (ХОН-КЭСА-ГАТАМЭ); - удержание поперек (ЕКО-СИХО-ГАТАМЭ); - удержание со стороны головы захватом пояса (КАМИ-СИХО-ГАТАМЭ); - удержание сбоку с исключением руки (КАТА-ГАТАМЭ); - переворачивание захватом рук, захватом бедра и руки, захватом пояса и руки из под плеча (ЕКО-КАЭРИ-ВАДЗА)

Висы и упоры: подтягивания в висе лежа, висы на канате и перекладине, отжимания в упорах лежа от скамейки, от пола, поднимание ног в висе.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- с ходьбой и бегом («зевака»);
- с бросанием и ловлей мяча («вышибалы», «съедобное-несъедобное», «охотники и медведи»);
- с ползаньем («машины и мосты», «змейка», «луноход»);
- с бегом и ползаньем («караси и щуки», «мухи и мухоморы», «пауки и мухи»);

- на внимание («запрещенное действие», «шлагбаум»);
- эстафеты.

Построения и перестроения:

- построение в шеренгу, колонну по одному, в круг, по границам рабочей зоны татами и по другим ориентирам;
- передвижение шагом и бегом в строю;
- размыкание на поднятые руки вперед и в стороны;
- перестроение из колонны по одному в колонны по два, по три.

Зачетные требования:

- тестирование физической подготовленности обучающихся в начале и конце учебного года, сравнение полученных данных с нормативными показателями, выставление бальной оценки;
- экзамен по разделу УКЕМИ в конце учебного года;
- открытые занятия для родителей раз в месяц;
- соревнования-эстафеты с элементами дзюдо.

4. Система контроля

Невозможно строить работу, не зная способности ребенка, поэтому очевидно значение первоначального обследования. Обследование проводится по показателям развития физических качеств и двигательным навыкам.

Форма подведения итогов – открытые уроки; контрольные занятия, для которых разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности по дзюдо.

Медицинское обследование проводится 2 раза в год.

5. Методическое обеспечение

Основной формой является занятие, планируя которое, обязательно продумываются различные виды деятельности с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка. Занятия проводятся в режиме – 2 раза в неделю по 1 часу, группой, продолжительностью 45 минут.

Занятие характеризуется тем, что проводится под руководством педагога-специалиста с организованным, однородным коллективом занимающихся по специальным программам и в рамках определенного расписания.

Каждое занятие является относительно самостоятельным и важным звеном общего процесса подготовки. Он должен быть связан с предшествующими и последующими звеньями и вносить определенный вклад в физическое развитие, образование и воспитание занимающихся.

Внимание у 6-7 летних детей рассеяно. Образная память преобладает над словесно-логической, укрепляется костно-мышечная система, совершенствуется двигательный аппарат. Занятия построены в соответствии с индивидуальными особенностями и природными данными детей, по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы – минимум до программы – максимум, независимо от возраста».

Занятие состоит из 3-х частей. Структура занятий разработана в соответствии с требованием физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностям работоспособности и утомляемости организма ребенка при физических нагрузках. Части занятий естественно переходят одна в другую.

В первой (вводной) части ставится задача подготовить организм ребенка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей части занятия.

Во второй (основной) части занятия дети обучаются новым упражнениям, закрепляют старые.

В третьей (заключительной) части занятия решаются задачи постепенного перехода организма ребенка к другим видам деятельности.

Учет учебно-тренировочной и воспитательной работы ведется в специальном групповом журнале.

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)

Средства подготовки	СОЗ
---------------------	-----

Физическая подготовка	82
Технико-тактическая подготовка.	18

Соотношение средств общей и специальной физической подготовки по годам обучения (%)

Средства подготовки	СОЗ
Общая физическая подготовка	82
Специальная физическая подготовка	18

Основные методы подготовки

- Методы физической подготовки: игровой, соревновательный, повторный, равномерный, круговой, переменный (нагрузка выполняется слитно, но изменяются её параметры – темп, ритм, амплитуда).

- Методы обучения: целостно-конструктивный, расчленено-конструктивный, методы прочувствования движений (основаны на восприятии сигналов от работающих мышц, отдельных частей тела, т.е. на мышечных ощущениях).

- Методы направленного прочувствования успешно реализуются, если упражнение выполняется в замедленном темпе, с неопредельными усилиями и скоростью. Это может быть помощь, оказываемая тренером по направлению усилия спортсмена.

- Методы воспитания: убеждение, поощрение, порицание, педагогическая оценка поступка, методы нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания.

6. Материально-техническое обеспечение

Для эффективной реализации образовательной программы необходим спортивный зал для единоборств с профессиональным покрытием (татами), наличие двух площадок 8*8 м., необходимо чтобы зал был оборудован турниками, шведскими стенками. Зал должен отвечать и соответствовать санитарно-гигиеническим нормам. Необходимо наличие специализированного спортивного инвентаря: гимнастические стенки, тренажёры, мячи набивные, борцовские манекены, мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные, гантели, кимоно для каждого занимающегося, эспандеры. Для спортсменов так же необходимы светлые, просторные раздевалки и душевые кабины, также необходим оборудованный тренажерный зал.

7. Информационное обеспечение

1. Акунин, Д.Ю. Модель построения тренировки юных дзюдоистов на начальных этапах подготовки [Текст] / Д.Ю. Акунин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. - №1 (83).
2. Буланцов, А.М. К вопросу о минимальном возрасте детей для набора в секции самбо и дзюдо / А.М. Буланцов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. - №8 (102).
3. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта [Текст] / Л.В. Волков – Киев: «Олимпийская литература», 2002.
4. Головин, В.А. Физическое воспитание [Текст] / под ред. В.А. Головина, В.А. Маслякова, А.В. Коробова и др.: Учебник – М.: Высш. Школа, 1983.
5. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) [Текст] / Метод. Рекомендации – М.: Советский спорт, 2006.
6. Здоровье формирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет [Текст] / пособие для педагогов дошкол. учреждений - М.: ВЛАДОС, 2001.
7. Максименко, А.М. Основы теории и методики физической культуры – М.: Воениздат, 2001.
8. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать [Текст] / Н.Г. Озолин – М.: ООО «Издательство Астрель», 2002.
9. Программно-методическое обеспечение оздоровительных занятий юных дзюдоистов [Текст] / Авт.-сост. А.С. Перевозников: Методические рекомендации – Челябинск: 2003.
10. Свищев, И.Д. Дзюдо: примерная дополнительная образовательная (учебная) программа (для групп общей физической подготовки, спортивно-оздоровительных групп) [Текст] / И.Д. Свищев, С.И. Соловечик, С.В. Юдаев, Э.А. Глушкова, С.В. Ерегина, Б.А. Подлипаев, В.Э. Жердев, С.А. Крищук: Учебная программа – М.: СпортУниверПресс, 2003.
11. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. [Текст] / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб: Учебник. Изд. 2-е. испр. и доп. – М.: Олимпия Пресс, 2005.
12. Янкелевич, Е.И. Физическое воспитание детей от 0 до 7 лет [Текст] / Е.И. Янкелевич – М.: Физкультура и спорт, 1999.