

Методические рекомендации
по внедрению в учебный предмет «Физическая культура»
для общеобразовательных организаций
Донецкой Народной Республики
вида программного материала
«САМОСТРАХОВКА (НА ОСНОВЕ ВИДА СПОРТА ДЗЮДО)»,
«ДЗЮДО»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В современном мире существенно возрастает роль физической культуры как фактора совершенствования человека и общества. Здоровый образ жизни, физическая культура и спорт становятся социальными «феноменами», объединяющей силой и национальной идеей, способствуют развитию сильного государства и здорового общества.

Развитие физической культуры и спорта как важнейшего инструмента воспитания гармонично развитого поколения является одной из приоритетных задач нынешнего этапа развития Донецкой Народной Республики.

С целью реализации Концепции формирования здорового образа жизни детей и молодежи Донецкой Народной Республики, воспитания здорового поколения граждан Донецкой Народной Республики с 01 сентября 2020 года в примерные основные образовательные программы по учебному предмету «Физическая культура» вводятся новые виды программного материала:

- в обязательную часть (аудиторные занятия) - *«Самостраховка на примере вида спорта дзюдо»* с обязательным планированием 7 часов в год с 1 по 11 класс для школ, имеющих кадровые и материально-технические возможности;
- в обязательную часть дополнительных (факультативных) занятий (34 часа + 1 резервный), введен вариативный компонент программы *«Дзюдо»* для 2-4 и 5-9 классов общеобразовательных организаций, которые имеют кадровые и материально-технические возможности для проведения дзюдо на «третьем уроке». На тему «Дзюдо» в год можно выделить 28 часов (1 резервный), в связи с тем, что 7 часов вариативного компонента обязательно отводятся на занятия бадминтоном.

Содержание вида программного материала «Самостраховка на примере вида спорта дзюдо» построено на системе страховки и самостраховки, где обучающиеся приобретают устойчивый навык правильного падения, что способствует сокращению травм, как на уроках физической культуры, так и в повседневной жизни. Раздел «Самостраховка на основе вида спорта дзюдо» предназначен для реализации в общеобразовательных учреждениях, не имеющих специальных условий:

наличие в школе татами, формы для занятий дзюдо (дзюдоги). Обучение специальным упражнениям, в основе которых лежат принципы дзюдо, ориентировано на формирование навыка «правильного» падения, профилактику травматизма среди школьников как на уроках физической культуры, так и в повседневной жизни.

«Уроки самостраховки» успешно реализуются в некоторых странах Европы, а так же некоторых регионах Российской Федерации (Тюменская область, Самарская область, РСО-Алания, Оренбургская область и др.).

Вид спорта «Дзюдо» относится к группе сложно-координационных видов спорта, т.к. его основное содержание – взаимодействие противников, оформленное в двигательные сопротивления, задачей которых является выведение из равновесия посредством технических действий в стойке, с последующим преследованием противника в борьбе лежа (партере), целью которого является победа сковывающими узлами в соответствии с правилами соревнований.

Введение вариативной темы «Дзюдо» в учебную программу общеобразовательных организаций продиктовано объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников. Занятия физической культурой и спортом средствами дзюдо способствуют укреплению их здоровья, увеличению объёма двигательной активности учащихся, развитию их физических качеств и совершенствованию физической подготовленности, привитию навыков здорового образа жизни, обучению практическим жизненным навыкам. Следование философии дзюдо помогает в повседневной жизни, закаляет характер, развивает качества, которые помогут подрастающему поколению во взрослой жизни. Сущность дзюдо заключается в постижении искусства нападать и обороняться через упорные тренировки, закаляя тело и воспитывая волю. Отмечено положительное влияние занятий дзюдо на развитие двигательной активности, психологической устойчивости, физической выносливости, а также коммуникабельности человека.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПЛАНИРОВАНИЮ И ОРГАНИЗАЦИИ УРОКОВ «САМОСТРАХОВКА НА ОСНОВЕ ВИДА СПОРТА ДЗЮДО» И ЗАНЯТИЙ «ДЗЮДО» В 2020-2021 УЧЕБНОМ ГОДУ

С 1 сентября 2020 года учителям физической культуры, владеющим умениями и навыками обучения приемам самостраховки на основе вида спорта дзюдо и имеющим соответствующее материально-техническое обеспечение, рекомендуется на период первого года освоения нового вида программы учитывать:

- начальный уровень физической подготовленности;
- способности обучающихся.

Учителям физической культуры рекомендуется осуществлять планирование теоретического и практического материала по теме «Самостраховка на основе вида спорта Дзюдо» Примерных образовательных программ общего образования по учебному предмету «Физическая культура» (1-4 кл., 5-9 кл., 10-11 кл.) по следующему образцу:

Урок №1 – История возникновения дзюдо. Упражнения с элементами акробатики. Подготовительные и подводящие упражнения для освоения приемов падения. Эстафеты и подвижные игры с элементами дзюдо, общая физическая подготовка.

Урок №2 – Понятие о травмах и их предупреждении. Упражнения с элементами акробатики. Подготовительные и подводящие упражнения для освоения приемов падения. Эстафеты и подвижные игры с элементами дзюдо, общая физическая подготовка.

Урок №3 – Самостраховка и ее виды. Подготовительные упражнения к выполнению самостраховки. Ознакомление с приемами падения. Эстафеты и подвижные игры с элементами дзюдо, общая физическая подготовка.

Урок №4 – Правила самостраховки. Подготовительные упражнения к выполнению самостраховки. Приемы падения. Практические упражнения на освоение элементов самостраховки на примере вида спорта дзюдо Эстафеты и подвижные игры с элементами дзюдо. Общая физическая подготовка.

Урок №5. – Понятие «принцип максимального результата». Элементы акробатики. Практические упражнения на освоение элементов самостраховки на примере вида спорта дзюдо. **Контрольное упражнение** - поднимание туловища из положения лежа (раз.) за 30 сек.

Урок № 6 – Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Практические упражнения на освоение элементов самостраховки. Эстафеты и подвижные игры с элементами дзюдо для 1-4 классов. **Контрольное упражнение для 5-11 классов** - прыжки через скакалку за 20-30 сек.

Урок № 7 – Традиции дзюдоистов. **Контрольный норматив** – комбинация контрольных упражнений по теме «Самостраховка на основе вида спорта дзюдо». Эстафеты и подвижные игры с элементами дзюдо. Подведение итогов по теме.

Программный материал для обучающихся следует усложнять постепенно по принципу «от простого к сложному», используя индивидуально-дифференцированный подход.

Элементы самостраховки на примере вида спорта «Дзюдо» в первый год обучения следует подбирать на 3-4 года обучения ниже. Например: в содержание программного материала для обучающихся 5-х классов включаются элементы самостраховки при падении для обучающихся 2-4 классов. Оценивание выполнения контрольных нормативов по выполнению элементов акробатики и приемов самостраховки на основе вида спорта дзюдо в 5-м классе также может быть осуществлено по контрольным нормативам 2-4 классов.

В первый год обучения планирование учебного материала по теме «Самостраховка на основе вида спорта дзюдо» для обучающихся 9-11 классов рекомендуется осуществлять по программе 5-7 классов. В следующем учебном году содержание учебного материала следует планировать для следующего года обучения. Таким образом, если в 9-м классе обучающиеся осваивали программный материал 4-го- 6-го классов, то в 10-м классе обучающиеся будут осваивать программный материал 5-7-го классов.

Изучение вариативной темы «Дзюдо» следует начинать с первого года обучения не зависимо от возраста обучающихся.

Целью вышеуказанных занятий является формирование навыка «правильного» падения, профилактика травматизма среди школьников, как на уроках физической культуры, так и в повседневной жизни, воспитание устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни на примере вида спорта дзюдо. Реализация этой цели будет способствовать решению следующих задач:

- освоение знаний об истории развития дзюдо, о роли данного вида спорта в процессе формирования основ культуры здорового образа жизни;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- формирование у обучающихся мотивации к обучению и способности к организации своей деятельности на уроках, во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- общее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности.

Практическая подготовка содержит **общеразвивающие упражнения в движении и на месте:**

- упражнения для формирования правильной осанки;
- бег, прыжки по координационной лестнице;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания;
- поднимание туловища из положения лежа: на животе, спине;
- поднимание согнутых ног в висе на гимнастической стенке;
- прыжки через скакалку;
- разновидности подтягивания на высокой перекладине;
- лазание по канату;
- прыжки со сменой ног в упоре лежа;
- разновидности приседаний индивидуально и в парах;

- прыжки на гимнастическую скамейку со сменой ног;
- прыжки на месте с подтягиванием согнутых ног к груди;
- перемещения с набивными мячами (1кг.);
- приседания на одной ноге у опоры, без опоры;
- прыжок с места продвижением вперед толчком обеих ног;
- прыжки на месте со скручиванием таза;
- ходьба на руках в парах с захватом голеней партнера (тачка);
- из положения стоя махи на месте прямой ногой вперед к разноименной руке с максимальной амплитудой;
- махи ногой назад с наклоном вперед до касания руками пола;
- махи ногой вперед и назад с максимальной амплитудой стоя у опоры;
- силовые упражнения в парах лицом к лицу: с сопротивлением: поочередная смена положения рук с упором в ладони партнера;
- силовые упражнения в парах спина к спине со скрестным захватом рук партнера.

Упражнения с элементами акробатики:

- перекаты вперед через правое или левое плечо в группировке с хлопком по гимнастическому мату разноименной рукой после переката (самостраховка через правое или левое плечо);
- кувырок вперед, 2 кувырка вперед слитно;
- кувырки вперед и назад с предметом, зажатым между ног (поролон, волейбольный мяч);
- кувырок вперед через правое или левое плечо;
- кувырок назад;
- «мост из положения лежа». Покачивания вперед-назад в положении «гимнастический мост»;
- забегание в упоре лежа на 90-180*;
- полушпагат, «шпагат».
- из положения «стойка на лопатках» перекат назад через правое или левое плечо;
- из и.п. широкая стойка ноги врозь перемещения в приседе с правой на левую ногу и наоборот.
- упражнения по сигналу:
- из упора присев лечь на живот, на спину;
- из упора присев перекат с обхватом голеней на бок – вправо, влево;
- прыжки на месте с поворотами на 180* вправо и влево на месте;
- из упора присев перекаты на спину, в группировке на спине хлопок ладонями по ковру (гимнастическому мату);
- прыжком упор присев, упор лежа.

Подвижные игры:

«Автомобили», «Водяной», «Горелки», «Карлики и великаны», «Нитка-иголка», «Повтори за мной», «Поезд», «Эхо», «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Эстафета с лазаньем и перелезанием»,

«Эстафета с элементами равновесия», «Эстафета на полосе препятствий», «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Сильные и ловкие», «Вызов», «Наступление», «Бег за флажками», «Перебежка с выручкой», «Погоня», «Охрана перебежек», «День и ночь», «Эстафета по кругу», «Удочка» (простая и командная), «Верёвочка под ногами», «Пятнашки», «Снайперы», «Ящерица», «Ловкие и меткие», «Перестрелка».

Эстафеты:

с элементами бега:

- Бег без предмета (расстояние этапа определяется расположением поворотного пункта – ПП).
- Бег с предметом в руках (волейбольный мяч) (предмет в двух руках – обегание вокруг ПП. В случае потери предмета бег возобновляется с места потери предмета).

с элементами прыжков:

- прыжки на одной ноге (при исполнении этого упражнения нельзя касаться пола второй ногой. В случае нарушения этого момента прыжки возобновляются с того места, где произошло нарушение);
- прыжки на одной ноге с предметом в руках (волейбольный мяч) (предмет в двух руках – смена направления движения вокруг ПП. В случае потери предмета упражнение возобновляется с места потери предмета);
- прыжки с предметом, зажатым между ног (волейбольный мяч) (предмет зажат между ног – смена направления движения вокруг ПП. В случае потери предмета упражнение возобновляется с места потери предмета).

Передвижения:

- «Змейка» лежа на животе и держась руками за пояс на спине осуществляется передвижение до ПП и обратно. В этом упражнении не разрешается контакт рук с полом. В случае нарушения этого момента упражнение приостанавливается и возобновляется с места нарушения);
- «Переправа» упражнение выполняется с двумя ковриками 30смх30см. Стоя на одном коврике и держа второй в руке, осуществляется перемещение с одного коврика на другой. При выполнении этого упражнения не разрешается опираться на пол одной или обеими руками. В случае нарушения этого требования упражнение приостанавливается и возобновляется с места нарушения);
- «Паучок» (упражнение выполняется из положения, стоя на четвереньках животом кверху). В этом упражнении необходим постоянный контакт одной руки с полом. В случае нарушения этого требования упражнение приостанавливается и возобновляется с места нарушения.

Теоретические сведения

История возникновения дзюдо на Донбассе и мире.

Своим происхождением дзюдо обязано многовековой традиции боевого единоборства, сформировавшегося и развившегося в различных школах джиу-джитсу. Родоначальником современного дзюдо считается Дзигоро Кано (1860-1938), создавший многогранную систему физического воспитания и сочетающий в себе идеи и традиции олимпийского спорта и самурайского движения.

«Мягкий путь» воина. Дзигоро Кано, который является основателем дзюдо и мастером боевых искусств. В детстве он был очень слабым и хилым ребенком, поэтому над ним постоянно издевались сверстники. Ввиду этого в возрасте семнадцати лет Дзигоро Кано решил самостоятельно улучшить свое физическое состояние и начинает усердно заниматься джиу-джитсу.

После того как Кано исполнилось 22 года, спустя год после окончания университета, он открывает собственную спортивную школу, основой которой было девять учеников. Именно им мастер и объясняет его видение джиу-джитсу. Поэтому февраль 1882 года считается датой основания этого вида спорта.

Для тела и для духа. Примечательно, что современное дзюдо помогает укрепить не только дух, но и совершенствует самосознание. В каждом человеке, который следует основам единоборства, развивается нравственность за счет взаимопомощи учеников. Более того, человек становится уравновешенным, спокойным, хорошо развивается память, а также наблюдательность, поскольку необходимо изучать сложные техники. Помимо этого, активное участие в развитии принимает и воображение.

Дзюдо в России. Василий Ощепков стал родоначальником этого вида единоборств в России. Он учился в институте Кодокан-дзюдо, который прославился во всем мире. К тому же в архивах этой школы до сегодняшних дней сохранились данные о поступлении туда российского мастера единоборств в 1911 году, 29 октября.

На родину Василий вернулся в 1914 году, после чего сразу же открыл на территории России первую школу дзюдо. Она разместилась во Владивостоке. В ней на то время занималось до полусотни спортсменов.

Дзюдо в Олимпийских играх

1964 год стал знаменательным для дзюдо. В этом году единоборство было включено в программу Олимпийских Игр в Токио. Причем самым успешным оказался дебют для советских спортсменов, которые заняли четыре третьих места. Наставник советских дзюдоистов на этой олимпиаде отличился применением нестандартной тактики: он решил выставить не по одному спортсмену на каждую весовую категорию, а двоих – в легком, и столько же в тяжелом весе. Таким образом, он рассчитывал завоевать хоть одну медаль. Но результат превзошел себя.

Дзюдо во всем мире. Дзюдо имеет достаточно глубокую философию, поэтому этот стиль боевых искусств изучали великие мастера других стилей: Морихэй Уэсиба, основатель айкидо, Мицуо Маеда – создатель бразильского

джиу-джитсу. Более того, дзюдо занималась и жена основателя – Сумано Каню.

Многие современные знаменитости и звезды также прославились значительными достижениями в этом виде единоборств. Среди них голливудские актеры Гай Ричи и Стивен Сигал, и даже канцлер Германии – Ангела Меркель не обошла стороной это боевое искусство. Более того, среди известных дзюдоистов также числится и президент России – Владимир Путин.

Большое значение Дзигоро Каню придавал достижению максимального результата. Это означает, что целью борьбы дзюдо является достижение лучшего результата с применением минимума усилий. Он говорил:

Принцип максимального результата.

Максимальный результат — фундамент, на котором стоит все здание дзюдо. «Более того, этот принцип полностью может быть использован и в системе физического воспитания. Его можно также использовать для развития умственных способностей во время занятий, а также при воспитании и формировании характера. Этот принцип может оказывать влияние на манеры человека, на то, как он одевается, живет, на его поведение в обществе и отношение к окружающим. Словом, этот принцип может стать искусством жизни».

Традиции дзюдоистов.

"Дзюдо - это путь к наиболее эффективному способу использования духа и тела. Сущность дзюдо заключается в постижении искусства нападать и обороняться через упорные тренировки, закаляя тело и воспитывая волю".

Дзигоро Каню

Дзигоро Каню выделял 5 принципов поведения дзюдоиста в повседневной жизни:

1. Владей инициативой в любом начинании;
2. Внимательно наблюдай за собой и обстоятельствами повседневной жизни, внимательно наблюдай за другими людьми, внимательно наблюдай за всем окружающим;
3. Осмысливай полностью, действуй решительно;
4. Знай меру;
5. Держись середины между радостью и подавленностью, самоистязанием и ленью, безрассудной бравадой и жалкой трусостью.

Также Дзигоро Каню разработал клятву учеников Кодокана.

1. Раз я решил посвятить себя борьбе дзюдо, то не откажусь от занятий без серьезных на то оснований.
2. Своим поведением я обещаю не уронить достоинство «Дождо» (зала дзюдо).

3. Я никогда не выдам секретов школы непосвященным и только в крайнем случае буду брать уроки где-либо в другом месте.

4. Обещаю не давать уроки без разрешения на то моего учителя.

5. Клянусь в течение всей моей жизни уважать правила «Кодокана», сейчас как ученик, а позже как преподаватель, если я им стану.

Кодекс чести дзюдоиста включает в себя такие качества, как:

- вежливость;
- смелость;
- искренность;
- честность;
- скромность;
- самоконтроль;
- верность в дружбе.

Клятва дзюдоистов.

Встав на путь ДЗЮДО и принимая Присягу Чести, Достоинства и Мужества

Торжественно клянемся:

1. Заниматься Дзюдо бескорыстно, закаляя тело и воспитывая дух, стремясь к самосовершенствованию личности.

Клянемся!

2. Уважать и почитать своих родителей, учителей и старших, проявлять заботу о младших, быть вежливым.

Клянемся!

3. Следовать высшим идеалам и никогда не забывать истинную добродетель скромности и искренности

Клянемся!

4. Быть внимательным, инициативным и честным, стремиться к мудрости и силе

Клянемся!

5. Беречь, уважать и защищать своё имя, традиции своего общества и знамя своей страны.

Клянемся!

Занятия дзюдо способствуют развитию самостоятельности, инициативности и ответственности, как условия для самоактуализации обучающегося:

- формирование самоуважения и положительного эмоционального отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свои позиции, критичности к своим поступкам и умений адекватно их оценивать;

- развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;
- формирование целеустремлённости и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей;
- формирование умения противостоять действиям и влияниям (в пределах своих возможностей), представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности;
- воспитание чувства уважения к результатам своего труда и труда других людей.

Самостраховка при падении. Особенности правильного падения. Правила самостраховки.

Самостраховка - это группа специальных действий, исполняя которые, падающий не получит травму или любой другой вред. Самостраховка имеет чёткие правила исполнения. На первое место необходимо ставить безопасность. Эти правила выработаны в процессе многолетних тренировок дзюдоистами и самбистами всего мира. Эти приёмы падения должен знать каждый, независимо от пола и возраста.

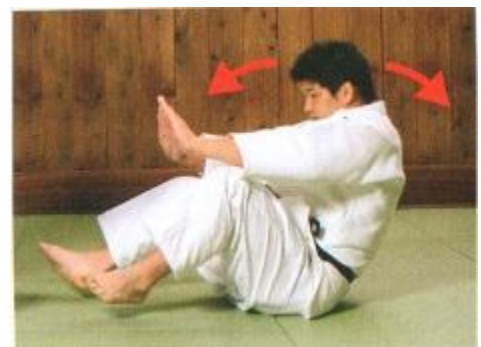
Традиционно все обучение в дзюдо строится по принципу от простого к сложному. Так что и обучение падениям начинается с низких позиций с постепенным усложнением упражнений. Сначала осваиваются упражнения падений на месте, затем можно попробовать в движении.

Цель самостраховки – погасить удар тела о поверхность, на которую падает человек.

Погасить удар тела о поверхность можно **тремя способами**:

1. *Амортизацией*, когда в качестве рессор используются руки и ноги.
2. *Встречным ударом рук о покрытие*. Противоудар уменьшает кинетическую энергию падающего тела.
3. *Перекатом* – тогда импульсная сила удара раскладывается на много составляющих.

Способы самостраховки изучают по разделениям с четкой фиксацией конечной фазы падения. Важным моментом при изучении самостраховки является умение группироваться.



Конечное положение самостраховки отрабатывается из положения лёжа на боку или спине, многократным повторением подъема рук и ног и опускание их в конечное положение. Рука должна находиться по отношению к туловищу под углом 45градусов, ноги при падении должны иметь тупой угол для уменьшения силы удара на коленный сустав при постановке ноги на ковер или покрытие. Затем выполняются падения, из положения приседа, вынося вперед ногу, падая на одноименный бок производя отбив руку.

Виды самостраховки

По японской терминологии падения называют укеми (UKEMI). Человек может упасть вперёд, на бок, на спину, а также перекатываясь вперёд. Вот эти направления и являются видами самостраховки.

С чего начинают, изучая приёмы падения.



Падение на спину из положения сидя

Начинают всегда с конечного и самого низкого положения. С появлением уверенности и правильности постепенно повышают высоту падения. Лучше начинать с падения на спину. Это самое простое и безопасное в исполнении падение и на его примере легче объяснить, как хлопнуть руками, как держать голову, где напрягаться, а где расслабиться. Те же упражнения выполнять из приседа, с помощью партнера.



Ошибки при выполнении падения на спину

Рассматриваем фотографии слева направо. Первая фотография - руки близко подвинуты к телу (возможен сильный удар спиной). Вторая фотография - руки широко разведены (могут повредиться плечевые суставы). Третья фотография - голова лежит на татами (возможен удар головой о татами). Четвёртая фотография - падение на локти (возможна травма в локтевом суставе и повреждение ключицы). В определении травмы мы поставили слова "возможен", "возможна", "может". При правильном обучении этих травм не будет.



Ошибки при выполнении падения на спину

Самостраховка на бок



Самостраховка на бок

Самый частый вид падения спортсмена в самбо и дзюдо. Если в дзюдо не советуют скрещивать ноги, то в самбо это разрешено. Хлопок рукой советуют делать около своего колена. Сильный хлопок рукой это своего рода гаситель набранной энергии. Вся энергия, набранная при падении гасится этим хлопком.



Падение на бок из стойки на ногах

Более сложный вариант исполнения падения на бок из стойки на ногах.

Самостраховка на бок кувырком через плечо



Самостраховка на бок кувырком через плечо

Этот вариант самостраховки нужно знать обязательно. Падение кувырком вперёд именно через плечо используется во многих бросках самбо и дзюдо.

Ошибки при выполнении падения на бок



Ошибки при выполнении падения на бок

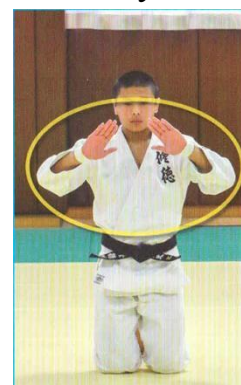
Рассматриваем фотографии слева направо. Первая фотография - падение на локоть (возможна травма в локтевом суставе и повреждение

ключицы). Вторая фотография - падение на спину (возможен удар головой). Третья фотография - перекрещены ноги (возможен удар ноги об ногу и скручивание в районе пояса). Четвёртая фотография - ноги широко разведены. В определении травмы мы поставили слова "возможен", "возможна", "может". При правильном обучении этих травм не будет.

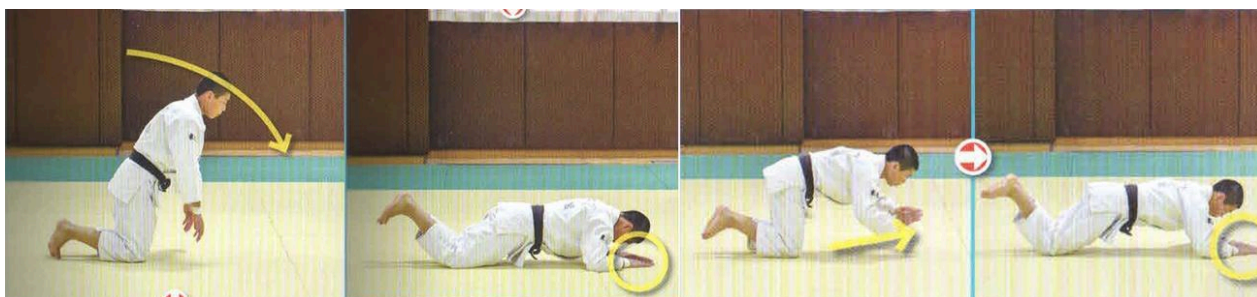
Падение вперёд из положения стоя на коленях

Чтобы не удариться лицом, или другой частью тела и не повредить кисти рук, учат падению вперёд. С чем можно комбинировать изучение приёмов самостраховки? Самая простая комбинация - это приёмы падения + общая физическая подготовка. Акробатика + приёмы самостраховки. Эстафета, где можно использовать приёмы падения.

Внимание! Изложение теоретического материала обучающимся предполагается на каждом уроке в виде презентаций, бесед, рассказа, и объяснений не более 8-12 минут.



Список рекомендованной литературы



1. Антонов А.А. Дзюдо. - СПб., 2010. - 242 с.
2. Дзюдо. Система и борьба: Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ спортивного резерва / Под общ. ред. Ю.А.Шулики и Я.К.Коблева. -Ростов-на-Дону: "Феникс", 2006. - 800 с.
3. ДЗЮДО: история, теория, практика. (Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов.) - Архангельск: Издательский Дом «СК», 2000 / Авторы: Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г.
4. 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.
5. Зуб И. В., Дейч В. И., Береженов А. Ж. Дзюдо. Теоретические и практические основы тренировки: учеб. пособие. – СПб.: Научные технологии, 2019 – 154 с.

6. Кано Дзигаро. Кодокан Дзюдо. Ростов-на-Дону: "Феникс", 2000. - 222 с.
7. Коблев Я.К. Рубанов М.Н., Невзоров В.М. Борьба дзюдо: ФИС, 1987.
8. Коблев Я.К., Письменский И.А., Чермит К.Д. Подготовка дзюдоиста. Майкоп: Адыг. отдел. Краснодарского книж. изд., 1990. - 446 с.
9. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо. «Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов». – Пермь: «Урал-пресс ЛТД», 2000.
10. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Дзюдо: история, теория, практика. / Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов). - Архангельск: Издательский дом «СК», 2000. - 154 с.
11. Путин В.В. «Дзюдо. История. Теория. Практика». - М., 2001.
12. Свищев И.Д. Техничко-тактическая подготовленность дзюдоистов различного возраста и квалификации //Дзюдо. М., 2003. - № 3-4. - 132 с.
13. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и методика детско - юношеского дзюдо: учебно-методическое пособие. -М.:ОЛМА Медиа групп, 2008. – 219 с.
14. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо. – М.: Олма Медиа групп, 2008.