муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Калининграда центр развития ребенка - детский сад № 24

Утверждаю
заведующий МАДОУ ЦРР д/с №24
_____ С.Г. Забываева
Приказ № 335-од от 29.08.2018 г.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивная борьба - 3»

Нормативный срок освоения: 80 часов
Возраст: 6-7 лет

Составитель:
инструктор по физической культуре
Иванов О.Г.

Рассмотрена и одобрена на педагогическом совете муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения города Калининграда центра развития ребенка – детского сада № 24 протокол № 1 от «29» августа 2018 года

Калининград
2018

1. Пояснительная записка

Данная программа разработана с учётом нормативных документов:
– Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
– Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Минобрнауки РФ от 11.12. 2006г. 06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей»;
– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»; Конвенция ООН о правах ребенка 1989 года.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы: дошкольное детство - время становления первооснов личности, индивидуальности, наиболее сензитивный период для развития любознательности, общих и специальных способностей. Благодаря особому процессу познания, который осуществляется эмоционально-практическим путем, каждый дошкольник становится маленьким исследователем, первооткрывателем окружающего мира. Чем полнее и разнообразнее деятельность ребенка, чем значимее она, тем успешнее идет развитие, тем счастливее его детство.
Борьба ДЗЮ-ДО – средство физического развития и закалки - представляет собой ценный по многообразию технический вид спорта. По количеству технических и тактических действий и возможностей борьба ДЗЮ-ДО является самой богатой из всех видов борьбы, в настоящее время культивируемых в мире. ДЗЮ-ДО состоит из трех дополняющих друг друга разделов – спортивного, боевого и приемов самозащиты

Цель данной программы: укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к спортивно-оздоровительным занятиям и спорту; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость, гибкость) достижения физического благополучия, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к жизненной практике.

Задачи:
- Оздоровительные:
  - сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие;
  - способствовать совершенствованию деятельности основных систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной), улучшению физического развития и физической подготовленности детей.
- Образовательные:
  - познакомить детей с историей, правилами и элементами спортивных игр;
  - учить детей понимать сущность спортивной борьбы, цель и правила, выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с партнером.
- Развивающие:
  - развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве;
  - формировать простейшие технико-тактические действия (броски, захваты, удержания, болевые приемы, перевороты).

- Воспитательные:
  - формировать общую культуру личности детей, в том числе ценности здорового образа жизни - воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;
  - способствовать проявлению разумной смелости, решительности, уверенности в своих силах с помощью подбора физических упражнение, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям детей;
  - создавать условия для выполнения физических упражнений, направленных на преодоление трудностей физического характера, терпение и выносливость;
  - влиять на формирование чувства прекрасного, способствовать гармоничному, пропорциональному развитию тела, стойкости, формированию осанки, изяществу, ловкости, грациозности и уверенности в движениях;
  - создавать условия для проявления положительных эмоций.

Программа рассчитана для детей дошкольного возраста 6-7 лет.
Реализация программы рассчитана на 80 занятий в период с сентября по июнь.

Наполняемость группы – до 20 человек.

Режим занятий: 2 раза в неделю продолжительностью до 30 минут (соответственно возрасту) по расписанию во второй половине дня.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:
к концу реализации программы по «Спортивной борьбе» дети должны:
- умение правильно выполнять спортивные упражнения;
- запоминание последовательности упражнений и их комбинации;
- приобретение чувства уверенности при выполнении упражнений.

Контроль реализации программы (диагностика) включает
- упражнение пресс – туловище;
- упражнение пресс – ноги;
- устойчивость интереса к спортивным занятиям;
- инициативность в обучении спортивным упражнениям;
- понимание важности владения спортивными навыками в современном мире;
- стремление самостоятельно обучать окружающих приемам спортивной борьбы.

Педагогический мониторинг

№	Имя ребенка	Критерий по программе						Количество баллов	Уровень
		1	2	3	4	5	6		

- Высокий уровень: 15-18 баллов
- Средний уровень: 10-14 баллов;
- Низкий уровень: 6-9 баллов.

По итогам реализации программы руководителем кружка проводятся следующие мероприятия: итоговое родительское собрание (май), итоговое открытое мероприятие (спортивное развлечение) для родителей обучающихся (июнь).

2. Учебный план

Наименование общеразвивающей программы	Направленность	Нагрузка	Количество занятий за весь период обучения
«Спортивная борьба – 3»	физкультурно-спортивная	2 раза в неделю	80

Раздел, тема		Количество занятий
1. Страховка и самостраховка		
1.1.	Круговая тренировка	1
1.2.	Кувырок вперед через голову	1
1.3.	Перекат на спине	1
1.4.	Падение вперед	1
1.5.	Круговая тренировка	1
1.6.	Падение на спину	1
1.7.	Падение на бок	1
1.8.	Перекат с одного бока на другой	1
1.9.	Круговая тренировка	1
1.10.	Падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках	1
1.11.	Кувырок через плечо (по диагонали)	1
1.12.	Перекат с одного бока на другой	1
1.13.	Кувырок через партнера, стоящего на четвереньках	1
1.14.	Кувырок через руку партнера	1
1.15.	Падение на спину через партнера, стоящего на четвереньках	1
2. Приемы борьбы стоя		
2.1.	Схватка в борьбе ДЗЮ-ДО	2
2.2.	Бросок в борьбе ДЗЮ-ДО	2
3. Стойка и передвижения		
3.1.	Высокая (прямая) стойка	2
3.2.	Низкая стойка	2
4. Дистанция и захваты		
4.1.	Круговая тренировка	2
4.1.	Дистанция вне захвата	2
4.4.	Дальняя дистанция	2
4.5.	Ближняя дистанция	2
4.6.	Занятия с предметами	2
4.7.	Дистанция вплотную	2
4.8.	Предварительные захваты	1
4.9.	Основные захваты	1
4.10.	Ответные захваты	1
4.11.	Оборонительные захваты	1
5. Выведение из равновесия		
5.1.	Круговая тренировка	2
5.2.	Выведение из равновесия руками	2
5.3.	Выведение из равновесия ногами	2
5.4.	Выведение из равновесия туловищем	2
6. Броски		
6.1.	Подножки, зацепы	2
6.2.	Броски через спину, подсады	2
6.3.	Подсечки	2
6.4.	Броски с захватом	2

6.5.	Броски через плечо («мельница»)	2
6.6.	Подхваты	2
6.7.	Броски назад	2
6.8.	Комбинации из бросков	2
7. Приемы борьбы лежа		
7.1.	Круговая тренировка	2
7.2.	Переворачивание	2
7.3.	Удержания	2
7.4.	Болевые приемы	2
8. Мониторинг		
8.1.	Круговая тренировка	2
8.2.	Занятия с предметами	2
8.3.	Тренировка с элементами борьбы	2
8.4.	Итоговое открытое мероприятие (спортивный праздник)	2
Всего:		80

В каждое занятие обязательно включаются: строевые упражнения, дыхательные, 1-2 игры.

Структура занятий

Во вводной части занятия ставится задача сосредоточить внимание на предстоящей работе и умеренно разогреть организм. Основные задачи общей разминки сводятся к повышению функциональной активности всех органов и мышечных групп за счет использования общеподготовительных упражнений. Разминка, как правило, начинается бегом, вперемежку с которым выполняются общеразвивающие, имитационные и игровые упражнения, которые выполняются с предметами (гантелями, гимнастическими палками, набивными мячами, скакалками) и без них. Используются упражнения с элементами акробатики, на гимнастической стенке, с гимнастическими скамейками и т. д.

Основная часть занятия по структуре может быть простой и сложной, в зависимости от поставленной цели - изучение техники и тактики борьбы ДЗЮ-ДО, повторение и отработка приемов в вольных схватках при полном сопротивлении партнера или без сопротивления.

Календарный учебный график

Содержание	«Спортивная борьба - 3»
Количество групп	1
Начало обучения	сентябрь
Окончание обучения	июнь
Сроки проведения родительских организационных и тематических собраний	сентябрь, май
Продолжительность реализации программы	
Всего недель	40
Всего занятий	80
Возраст	6-7 лет
Дни занятий	Вторник Четверг
Время занятий	ср.: 16.00 – 16.30 пт.: 16.00 – 16.30
Недельная образовательная нагрузка	2
Объем недельной образовательной нагрузки, минуты	до 30 (60 в неделю)
Отчетные занятия для родителей	июнь

3. Содержание программы

СЕНТЯБРЬ

СТРАХОВКА И САМОСТРАХОВКА

1. Круговая тренировка – 1 занятие

Задачи: укреплять и развивать силу мышц ног, спины, рук; развивать координацию движений, ловкость, выносливость.

Средства: различные виды ползания, лазания, подлезаний. прыжки, перепрыгивания с использованием снарядов.

2. Кувырок вперед через голову – 1 занятие

Задачи: развивать ловкость, способность осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимостью выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил.

Средства: различные виды ползания, лазания, подлезаний. прыжки, перепрыгивания с использованием снарядов.

3. Перекат на спине – 1 занятие

Задачи: развивать ловкость, способность осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимостью выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил.

Средства: различные виды ползания, лазания, подлезаний. прыжки, перепрыгивания с использованием снарядов.

4. Падение вперед – 1 занятие

Задачи: развивать ловкость, способность осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимостью выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил.

Средства: различные виды ползания, лазания, подлезаний. прыжки, перепрыгивания с использованием снарядов.

5. Круговая тренировка – 1 занятие

Задачи: укреплять и развивать силу мышц ног, спины, рук; развивать координацию движений, ловкость, выносливость.

Средства: различные виды ползания, лазания, подлезаний. прыжки, перепрыгивания с использованием снарядов.

6. Падение на спину – 1 занятие

Задачи: развивать ловкость, способность осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимостью выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил.

Средства: различные виды ползания, лазания, подлезаний. прыжки, перепрыгивания с использованием снарядов.

7. Падение на бок – 1 занятие

Задачи: развивать ловкость, способность осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимостью выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил.

Средства: различные виды ползания, лазания, подлезаний. прыжки, перепрыгивания с использованием снарядов.

8. Перекат с одного бока на другой – 1 занятие

Задачи: укреплять определенные группы мышц, развивать скоростно-силовую выносливость.

Средства: физические упражнения, выполняемые в пар.

ОКТЯБРЬ

9. Круговая тренировка – 1 занятие

Задачи: укреплять и развивать силу мышц ног, спины, рук; развивать координацию движений, ловкость, выносливость.

Средства: различные виды ползания, лазания, подлезаний. прыжки, перепрыгивания с использованием снарядов.

10. Падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках – 1 занятие

Задачи: упражнять в преодолении сопротивления (выполнять работу) за счет мышечных напряжений.

Средства: физические упражнения, выполняемые в парах.

11. Кувырок через плечо (по диагонали) – 1 занятие

Задачи: развивать ловкость, способность осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимостью выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил.

Средства: обручи, гимнастические палки, набивные мячи, гантели, мешочки, нестандартное оборудование.

12. Перекат с одного бока на другой– 1 занятие

Задачи: продолжать развивать ловкость, способность осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимостью выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил.

Средства: обручи, гимнастические палки, набивные мячи, гантели, мешочки, нестандартное оборудование.

13. Круговая тренировка – 1 занятие

Задачи: продолжать укреплять и развивать силу мышц ног, спины, рук; развивать координацию движений, ловкость, выносливость.

Средства: различные виды ползания, лазания, подлезаний. прыжки, перепрыгивания с использованием снарядов

14. Кувырок через партнера, стоящего на четвереньках – 1 занятие

Задачи: развивать ловкость, способность осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимостью выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил.

Средства: физические упражнения, выполняемые в парах.

15. Кувырок через руку партнера – 1 занятие

Задачи: продолжать развивать ловкость, способность осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимостью выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил.

Средства: физические упражнения, выполняемые в парах.

16. Падение на спину через партнера, стоящего на четвереньках – 1 занятие

Задачи: продолжить развивать ловкость, способность осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимостью выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил.

Средства: физические упражнения, выполняемые в парах.

НОЯБРЬ

ПРИЕМЫ БОРЬБЫ СТОЯ

17. Схватка в борьбе ДЗЮ-ДО – 2 занятия

Задачи: развивать физические качества и умения; развивать координацию движений, ловкость; укреплять мышечный корсет.

Средства: обручи, гимнастические палки, набивные мячи, гантели, мешочки, нестандартное оборудование

18. Бросок в борьбе ДЗЮ-ДО – 2 занятия

Задачи: совершенствовать физические качества и умения; развивать координацию движений, ловкость; укреплять мышечный корсет.

Средства: обручи, гимнастические палки, набивные мячи, гантели, мешочки, нестандартное оборудование.

СТОЙКА И ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

19. Высокая (прямая) стойка – 2 занятия

Задачи: укреплять мышечный корсет, способствовать развитию физических качеств. Средства: гимнастическая скамейка, стенка, дуги, доски, тренажеры и т.п.

20. Низкая стойка – 2 занятия

Задачи: укреплять мышечный корсет, способствовать развитию физических качеств. Средства: гимнастическая скамейка, стенка, дуги, доски, тренажеры и т.п.

ДЕКАБРЬ

ДИСТАНЦИЯ И ЗАХВАТЫ

21. Круговая тренировка – 2 занятия

Задачи: продолжать укреплять и развивать силу мышц ног, спины, рук; развивать координацию движений, ловкость, выносливость.

Средства: различные виды ползания, лазания, подлезаний. прыжки, перепрыгивания с использованием снарядов (гимнастических скамеек, лесенок, досок, нестандартного оборудования и прочее).

22. Дистанция вне захвата – 2 занятия

Задачи: продолжать укреплять определенные группы мышц, способствующие сохранению правильной осанки и мышцы стоп; развивать скоростно-силовую выносливость.

Средства: физические упражнения, выполняемые в парах.

23. Дальняя дистанция – 2 занятия

Задачи: продолжать укреплять определенные группы мышц, способствующие сохранению правильной осанки и мышцы стоп; развивать скоростно-силовую выносливость.

Средства: физические упражнения, выполняемые в парах.

24. Ближняя дистанция – 2 занятия

Задачи: развивать силу, способность преодолевать сопротивление (выполнять работу) за счет мышечных напряжений.

Средства: физические упражнения, выполняемые в парах.

ЯНВАРЬ

25. Занятия с предметами – 2 занятия

Задачи: развивать физические качества и умения; развивать координацию движений, ловкость; укреплять мышечный корсет.

Средства: обручи, гимнастические палки, набивные мячи, гантели, мешочки, нестандартное оборудование

26. Дистанция вплотную – 2 занятия

Задачи: продолжать развивать силу, способность преодолевать сопротивление (выполнять работу) за счет мышечных напряжений.

Средства: физические упражнения, выполняемые в парах.

27. Предварительные захваты – 1 занятие

Задачи: осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимостью выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил.

Средства: физические упражнения, выполняемые в парах.

28. Основные захваты – 1 занятие

Задачи: осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимостью выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил.

Средства: физические упражнения, выполняемые в парах.

29. Ответные захваты – 1 занятие

Задачи: осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимостью выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил.

Средства: физические упражнения, выполняемые в парах.

30. Оборонительные захваты – 1 занятие

Задачи: развивать способность противостоять утомлению или умение длительное время эффективно выполнять работу.

Средства: физические упражнения, выполняемые в парах.

ФЕВРАЛЬ

ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

31. Круговая тренировка – 2 занятия

Задачи: укреплять и развивать силу мышц ног, спины, рук; развивать координацию движений, ловкость, выносливость.

Средства: различные виды ползания, лазания, подлезаний. прыжки, перепрыгивания с использованием снарядов (гимнастических скамеек, лесенок, досок, нестандартного оборудования и прочее).

32. Выведение из равновесия руками – 2 занятия

Задачи: укреплять определенные группы мышц, способствующие сохранению правильной осанки и мышцы стоп; развивать скоростно-силовую выносливость.

Средства: физические упражнения, выполняемые в парах.

33. Выведение из равновесия ногами – 2 занятия

Задачи: продолжать укреплять определенные группы мышц, способствующие сохранению правильной осанки и мышцы стоп; развивать скоростно-силовую выносливость.

Средства: физические упражнения, выполняемые в парах.

34. Выведение из равновесия туловищем – 2 занятия

Задачи: продолжать укреплять определенные группы мышц, способствующие сохранению правильной осанки и мышцы стоп; развивать скоростно-силовую выносливость.

Средства: физические упражнения, выполняемые в парах.

МАРТ

БРОСКИ

35. Подножки, зацепы – 2 занятия

Задачи: развивать творческие способности; развивать ловкость, координацию движений, развивать физические качества.

Средства: Средства: физические упражнения, выполняемые в парах.

36. Броски через спину, подсады – 2 занятия

Задачи: укреплять и развивать силу мышц ног, спины, рук; развивать координацию движений, ловкость, выносливость.

Средства: различные виды ползания, лазания, подлезаний. прыжки, перепрыгивания с использованием снарядов (гимнастических скамеек, лесенок, досок, нестандартного оборудования и прочее).

37. Подсечки – 2 занятия

Задачи: продолжать укреплять и развивать силу мышц ног, спины, рук; развивать координацию движений, ловкость, выносливость.

Средства: различные виды ползания, лазания, подлезаний. прыжки, перепрыгивания с использованием снарядов (гимнастических скамеек, лесенок, досок, нестандартного оборудования и прочее

38. Броски с захватом – 2 занятия

Задачи: совершенствовать координацию движений, ловкость, выносливость.

Средства: различные виды ползания, лазания, подлезаний. прыжки, перепрыгивания с использованием снарядов (гимнастических скамеек, лесенок, досок, нестандартного оборудования и прочее

АПРЕЛЬ

39. Броски через плечо («мельница») – 2 занятия

Задачи: развивать творческие способности; развивать ловкость, координацию движений, развивать физические качества.

Средства: Средства: физические упражнения, выполняемые в парах.

40. Подхваты – 2 занятия

Задачи: продолжать развивать творческие способности; развивать ловкость, координацию движений, развивать физические качества.

Средства: Средства: физические упражнения, выполняемые в парах.

41. Броски назад – 2 занятия

Задачи: совершенствовать координацию движений, развивать физические качества.

Средства: Средства: физические упражнения, выполняемые в парах.

42. Комбинации бросков – 2 занятия

Задачи: развивать творческие способности; развивать ловкость, координацию движений, развивать физические качества.

Средства: Средства: физические упражнения, выполняемые в парах.

МАЙ

ПРИЕМЫ БОРЬБЫ ЛЕЖА

43. Круговая тренировка – 2 занятия

Задачи: укреплять и развивать силу мышц ног, спины, рук; развивать координацию движений, ловкость, выносливость.

Средства: различные виды ползания, лазания, подлезаний. прыжки, перепрыгивания с использованием снарядов (гимнастических скамеек, лесенок, досок, нестандартного оборудования и прочее).

44. Переворачивание – 2 занятия

Задачи: укреплять определенные группы мышц, способствующие сохранению правильной осанки и мышцы стоп; развивать приемы удержания и переворота.

Средства: физические упражнения, выполняемые в парах.

45. Удержание – 2 занятия

Задачи: продолжать укреплять определенные группы мышц, способствующие сохранению правильной осанки и мышцы стоп; развивать приемы удержания и переворота.

Средства: физические упражнения, выполняемые в парах

46. Болевые приемы – 2 занятия

Задачи: совершенствовать координацию движений, ловкость, выносливость, продолжать развивать приемы удержания и переворота.

Средства: физические упражнения, выполняемые в парах.

ИЮНЬ

МОНИТОРИНГ

1. Круговая тренировка – 2 занятия

Задачи: изучение силы мышц ног, спины, устойчивости интереса к спортивным занятиям, инициативности в обучении спортивным упражнениям, понимания важности владения спортивными навыками в современном мире, стремления самостоятельно обучать окружающих приемам спортивной борьбы.

Средства: упражнение пресс – туловище, упражнение пресс – ноги; наблюдение, опрос.

2. Занятия с предметами – 2 занятия

Задачи: закреплять развитие физических качеств и умений, координации движений, ловкости, продолжать укреплять мышечный корсет.

Средства: обручи, гимнастические палки, набивные мячи, гантели, мешочки, нестандартное оборудование.

3. Тренировка с элементами борьбы – 2 занятия

Задачи: продолжать развитие силы, способности преодолевать сопротивление (выполнять работу) за счет мышечных напряжений.

Средства: физические упражнения, выполняемые в парах, соревнования.

4. Итоговое открытое мероприятие (спортивное развлечение) – 2 занятия

4. Методическое обеспечение

Все эксплуатируемые помещения и оборудование соответствуют требованиям СанПиН, охраны труда, пожарной безопасности, защиты от чрезвычайных ситуаций, антитеррористической безопасности учреждения дошкольного образования.

Для успешного освоения воспитанниками программных задач, для эффективной организации образовательного процесса в ДОУ имеются следующие материально-технические ресурсы:

1. Скамейки: 2шт.-200х23х30; 2шт.-200х21х22(в см.)
2. Дуги деревянные 2шт., высотой 40см.
3. Скакалки -30шт.
4. Обручи-10шт.
5. Канат-1шт.
7. Мат (татами) 9 шт.-120х200х8.
8. Палки гимнастические-30шт.
9. Дорожки ребристые:2шт.-деревянные: 2шт. -пласт-е, раскладные.
10. Мячи большие с ручками 2шт.
11. Эстафетная палочка-1 шт.
12. "Бревно" модульное-1шт.
13. Дорожки модульные для ходьбы и ползания-2шт.
14. Мячи большие-30шт.
15. Стойки-4шт.
16. Мячи для эстафет -3шт.
17. Мячи массажные-15шт.
18. Мячи пластиковые для метания-30шт.
19. Комплект специальной одежды – 4 шт.

5. Список литературы

1. Волосникова Т.В., Филиппова С.О. Олимпийское образование дошкольников. - СПб.: Детство-Пресс, 2007. - 128 с.
2. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. - СПб.: Детство-пресс, 2012 - 112 с.
3. Гулевич Д.И., Звягинцев Г.Н. Борьба Дзю-До. Методическое пособие. – М., 1998.
4. Харингтон П. Дзю-до. – М., 2003
5. Филиппова С.О. «Путешествие в Олимпию»;
6. Звягинцев Г.Н. «Борьба ДЗЮ-ДО» - методические рекомендации.