Государственное бюджетное учреждение Республики Дагестан

«Спортивная школа олимпийского резерва «Дербент»

«ГБУ РД «СШОР «Дербент»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ПО ВИДУ СПОРТА**

**ДЗЮДО (БЕЛЫЙ ПОЯС)**

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (утвержден приказом Минспорта России от 21 августа 2017 года N 767).

Возраст детей: от 7 лет.

Срок реализации: 9 лет.

Составлена:

ст. методист «ГБУ РД «СШОР «Дербент»

Калугина С.А.

Дербент 2021

Программа подготовлена на основе:

1. Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта Дзюдо (приказ Министерства спорта РФ от 21 августа 2017 года N 767).
2. Части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
3. На основании подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607

СОДЕРЖАНИЕ

[1. Пояснительная записка 3](#_Toc32057991)

[1.1 Краткая историческая справка 3](#_Toc32057992)

[2. Календарно-тематический план занятий группы 1 года обучения 5](#_Toc32057993)

[3. Содержание программы 1-го года обучения (7 – 9 лет) 6](#_Toc32057994)

[3.1 Техника борьбы дзюдо 1-го года обучения 6](#_Toc32057995)

[Борьба лежа 6](#_Toc32057996)

[Броски в стойке 7](#_Toc32057997)

[Тактика спортивной борьбы 7](#_Toc32057998)

[3.2 Методики и основные средства тренировки 7](#_Toc32057999)

[Строевые упражнения 7](#_Toc32058000)

[3.3 Общеподготовительные координационные и развивающие упражнения 8](#_Toc32058001)

[3.4 Комплексы утренней гигиенической гимнастики. 8](#_Toc32058002)

[3.5 Специально подготовительные координационные и развивающие упражнения 9](#_Toc32058003)

[3.6 Подвижные игры с элементами единоборств 9](#_Toc32058004)

[4. Список используемой литературы 11](#_Toc32058005)

[5. План поурочного планирования занятий по борьбе дзюдо 1 год обучения (белый пояс) 12](#_Toc32058006)

1. Пояснительная записка

1.1 Краткая историческая справка

Дзюдо́ (яп. 柔道 *дзю - до*, «Мягкий путь» или «Путь мягкости» в России также часто используется название «Путь гибкости») — японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзюдзюцу японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано (яп. 嘉納 治五郎 *Кано Дзигоро 1860 – 1938 г)*, который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний. Датой рождения дзюдо считается день основания Кано первой школы дзюдо Кодокан (яп. 講道館 *Кодокан*, «Дом изучения Пути») в 1882 году.

В отличие от бокса, карате и других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски, болевые приёмы, удержания и удушения, как в стойке, так и в партере. Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката. От других видов борьбы (греко-римская борьба, вольная борьба) дзюдо отличается меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешённых технических действий. Техника дзюдо была положена в основу многих современных стилей единоборств, в том числе самбо, бразильского джиу-джитсу, Каваиси Рю дзюдзюцу, Косэн дзюдо. Дзюдо в юности занимались Морихэй Уэсиба (создатель айкидо), Мицуё Маэда (родоначальник бразильского джиу-джитсу) и Годзо Сиода (основатель стиля Ёсинкан айкидо).

В программу летних Олимпийских игр соревнования по дзюдо среди мужчин были впервые включены в Токио (1964 год). В 1980 году был проведён первый чемпионат мира среди женщин. Своему развитию в России дзюдо обязано в первую очередь Василию Сергеевичу Ощепкову. Василий Сергеевич Ощепков провёл детство и юность в Японии (начиная с 1905 года) и был одним из первых европейцев, сдавших экзамен на мастерскую степень дан в Кодокане. В 1917 году ему был присвоен 2-й дан.

Дзюдо возникло на базе дзю-дзюцу, которая в свою очередь уходит корнями в XV в. в китайскую борьбу Кумиуту, что в переводе означает "голыми руками". В 50 годы XIX столетия дзюдзюцу перекочевало в Японию.

Отцом современного дзюдо считается профессор Дзигаро Кано, родившийся в 1860 г. в г. Микагэ на Японских островах. Еще в студенческие годы он серьезно задумывался над возможностью достижения гармонии тела и духа. Не отличавшийся идеальными физическими данными, Кано в короткий срок сумел освоить сложную технику многочисленных приемов дзю-дзюцу. Выбрав из них наиболее эффективные и исключив опасные захваты и удары, он создал новую систему физического совершенствования тела и духа - дзюдо. "Дзю" - значит мягкий, гибкий, скромный, "до" - путь, познание, манера держаться, точка зрения, склад ума. Окончив в 1882 г. университет, Кано открыл при храме Эйсе в Токио первую спортивную школу дзюдо - Кодокан (дом постижения пути). В 1909 г. Дзигаро Кано первым в Японии стал членом Международного олимпийского комитета. В 1911 г. он основал Японскую спортивную ассоциацию, став ее президентом. Профессор Кано закончил базирование техники дзюдо в 1887 г. а сформированная система была завершена к 1922 г.-40-летнему юбилею школы Кодокан. К этому времени профессору исполнилось 62 года. В 1883 г. Кано ввел разрядную систему, а в 1900-м-судейские правила в соревнованиях. До 1914 г. в России дзюдо как спорт не культивировался. О нем было известно из книг американского офицера Ганкока как о системе самозащиты. Некоторые из ее приемов были введены в русской полиции и, начиная с 1902 г., изучались в Петербургской полицейской школе.

Первым из русских пропагандистов дзюдо был Василий Ощепков. После русско-японской войны с группой подростков он был направлен царским правительством в Японию учиться японскому языку. В 1911 г. он, выдержав вступительные испытания, поступил в школу Кодокан, продолжая учиться в языковой школе. В 1913г. Ощепков успешно сдает экзамены в Кодокане и ему присваивают 1-й дан. В 1917 г. ему присваивают 2-й дан, и в этом же году он возвращается в Россию. В то время он был единственным иностранцем, окончившим Кодокан. В 1917 г. во Владивостоке Ощепков организовал любительский кружок изучения спортивного дзю-до, который просуществовал до 1920 г. В 1925 г. во Владивостоке. Ощепков провел трехмесячные курсы по дзюдо для советских инструкторов физкультуры. В 1928 г. под его руководством дзюдо изучали в Новосибирской школе милиции и штабе сибирского военного округа. В 1930-1933 гг. работа по освоению дзюдо развертывается Ощепковым в. Москве: в ЦДКА, ГУИФК, ЦВШ милиции и некоторых воинских частях РККА. В 30-е годы Ощепков был репрессирован и расстрелян по грязному доносу своих приближенных. После этого дзюдо многие годы, как "чуждый нашим идеалам" вид единоборства, пребывало в забвении.

При жизни Ощепков очень много сделал для популяризации дзюдо. Занимаясь в основном практическим дзюдо, он имел много теоретических разработок, но все рукописи в день ареста исчезли. После смерти Ощепкова его ученики и соратники, страстные пропагандисты дзюдо, были вынуждены, используя свои знания о дзюдо, создать другой вид борьбы. В процессе "перелицовывания" дзюдо были изменены правила, форма одежды, а самое главное, исчез дух дзюдо. С введением в технику дзюдо всевозможных приемов из разных видов борьбы (что тогда считалось обогащением) родилась другая, вольная борьба, а затем и самбо. С 1939 г. у нас в стране начали проводиться чемпионаты по самбо. В 1956 г. в Париже состоялся первый чемпионат мира по дзю-до. На Олимпийских играх дзюдо дебютировало в 1964 г. в Токио. Наши самбисты, принимая участие в состязаниях дзюдоистов, завоевали четыре бронзовые награды. Это был большой успех советских атлетов, любящих и умеющих бороться. В программу Олимпиады 1968 г. дзюдо не вошло. На следующих Олимпийских играх в Мюнхене этот вид спорта уже получил олимпийский статус. Здесь советские спортсмены завоевали одну золотую, одну серебряную и две бронзовые награды. Нашим первым олимпийским чемпионом стал уроженец города Гори Шота Чочишвили. В этот же олимпийский 1972 г. была создана Федерация дзюдо СССР. Впоследствии победителями Олимпийских игр становились наши дзюдоисты Владимир Невзоров, Сергей Новиков, Николай Солодухин, Шота Хабарели.

Международная федерация дзюдо (ФИД) основана в 1957 г. Она состоит из пяти континентальных союзов: Европейского, Азиатского, Панамериканского, Африканского, а также союза дзюдо Океании. Членами ФИД являются 122 национальные федерации. Последние двадцать лет во всем мире развивается женское дзюдо (более чем в 72 странах), проводятся чемпионаты континентов и мира. В нашей стране женское дзюдо было разрешено в 1986 г., после того как Олимпийский комитет принял решение о введении этого вида в программу Олимпиады. И в очередной раз началась срочная погоня за медалями, в которой нет места и времени истинному дзюдо. Историю развития дзюдо в нашей стране сейчас повторяют и другие восточные единоборства.

# Календарно-тематический план занятий группы 1 года обучения 6ч. в неделю, 52 недели в год.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | теория | практика | всего |
| 1 | Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. | 1 | **-** | **-** |
| 2 | Возникновение и развитие борьбы дзюдо в Японии и в России. | 1 | **-** | **-** |
| 3 | Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена. | 1 | **-** | **-** |
| 4 | Гигиена, закаливание, питание и режим борца. | 1 | **-** | **-** |
| 5 | Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. | - | **-** | 4 |
| 6 | Основы техники и тактики борьбы. | - | **-** | **-** |
| 7 | Моральная и специальная психическая подготовка. | 1 | **-** | **-** |
| 8 | Правила соревнований, их организация и проведение. | - | **-** | **-** |
| 9 | Оборудование и инвентарь. | - | **-** | **-** |
| 10 | Терминология и этикет борьбы дзюдо. | 1 | **-** | **-** |
| 11 | Зачет. | - | **-** | 4 |
| 12 | Общая физическая подготовка. | - | 178 | 178 |
| 13 | Специальная физическая подготовка. | **-** | 60 | 60 |
| 14 | Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. | **-** | 60 | 60 |
| 15 | Участие в соревнованиях. | **-** | - | - |
| 16 | Переводные испытания, выполнение контрольных нормативов. | **-** | - | - |
|  | **Всего:** | **6** | **306** | **312** |

# Содержание программы 1-го года обучения (7 – 9 лет)

1. Возникновение и развитие дзюдо. История жизни Дзигоро Кано (28 октября 1860 – 4 мая 1938).
2. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств – силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармоничного телосложения.
3. Гигиена, закаливание, питание и режим борца. Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена борца: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы закаливания солнцем, воздухом, водой. Режим питания.
4. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе.
5. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе. Первая помощь при травмах.
6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом. Организация и формы работы по врачебному контролю. Значение и содержание самоконтроля спортсмена. Понятие о спортивном массаже. Влияние массажа на организм спортсмена. Простейшие приемы массажа.
7. Основы техники и тактики борьбы. Понятие о технике спортивной борьбы. Основные положения борца: стойка, партер, мост. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения борца. Основные технические действия в борьбе: броски, сваливания, сбивания, переводы – в стойке; перевороты, удержания, дожимания, уходы, болевые приемы – в партере.

Понятие о тактике спортивной борьбы. Способы тактической подготовки при выполнении основных технических действий.

1. Моральная и специальная психическая подготовка. Моральный облик спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта.
2. Правила соревнований, их организация и проведение. Возрастные группы участников соревнований по борьбе. Весовые категории. Костюм участника. Начало и конец схватки. Продолжительность схватки. Оценка приемов и действий в схватке. Запрещенные приемы. Результаты схваток.
3. Организационно-воспитательные мероприятия. Ежемесячные

# 3.1 Техника борьбы дзюдо 1-го года обучения

## Борьба лежа

Удержание: сбоку, поперек, со стороны головы, со стороны плеча, верхом.

Болевые приемы: перегибание локтя через бедро от удержания сбоку, перегибание локтя с упором в плечо от удержания со стороны головы, перегибание локтя через плечо от удержания со стороны плеча, перегибание локтя захватом руки между ногами.

Перевороты и уходы с удержанием.

## Броски в стойке

* + боковая подсечка с захватом рукава и разноименного отворота;
  + передняя подсечка в колено (скручиванием) с захватом рукава и одноименного отворота;
  + передняя подсечка с захватом рукава и разноименного отворота;
  + бросок через бедро с захватом рукава и туловища;
  + отхват с захватом руки и разноименного отворота;
  + бросок через бедро с захватом руки и пояса сзади;
  + зацеп изнутри за разноименную ногу с захватом и разноименного отворота;
  + бросок через спину с захватом руки и разноименного отворота;
  + задняя подножка (наклоном) с захватом рукава и разноименного отворота;
  + передняя подножка с захватом руки и разноименного отворота;
  + передняя подножка с захватом руки и пояса сзади;
  + бросок через спину с захватом руки через плечо.

## Тактика спортивной борьбы

* тактика захватов: предварительные, основные, ответные захваты, взаимосвязь захватов и стоек, сочетание захватов;
* тактика передвижений: вперед, назад, в стороны, передвижения относительно противника, стоящего в разных стойках, передвижения с одним захватом и изменением захватов;
* тактика проведения приемов: простейшие способы тактической подготовки – сковывание, маневрирование, выведение из равновесия и др.; тактика выполнения приемов в условиях передвижения обоих борцов вперед, назад, в стороны, по кругу; тактика выполнения приема на противнике наступающем, отступающем, тянущем, бегущем;
* тактика ведения поединка: простейшие формы борьбы, учебные схватки.

# 3.2 Методики и основные средства тренировки

## Строевые упражнения

Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкание строя, перемена направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

# 3.3 Общеподготовительные координационные и развивающие упражнения

Выполняются в условиях различной опоры (твердой, мягкой, подвижной, воздушной, водной) и в разных плоскостях пространства (фронтальной, продольной, поперечной).

***Ходьба***обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная, на лыжах разными способами.

***Бег***на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, по песку, по воде, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями.

***Прыжки***в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, в стороны, боком, с вращениями, простые и опорные через козла, коня, на батуте, в воду с тумбы, с трамплина.

***Переползания***на скамейке вперед, назад, на животе вперед, назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

***Упражнения без предметов****:* сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.

# 3.4 Комплексы утренней гигиенической гимнастики.

***Упражнения с предметами:***скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, резиновым амортизатором, гирями, штангой и другими отягощениями.

***Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах:***на гимнастической стенке, канате, перекладине, кольцах, брусьях, шесте, гимнастической скамейке.

***Акробатические упражнения:***кувырки вперед и назад, кувырок назад с выходом в стойку на руках, кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие (манекен, стул и т.п.), кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди; кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине; сальто вперед с разбега.

***Метания***теннисного мяча, гранаты, набивного мяча вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

***Плавание***на различные дистанции и разными способами.

***Спортивные игры****:* баскетбол, футбол, волейбол, регби, гандбол.

***Подвижные игры и эстафеты***с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

# 3.5Специально подготовительные координационные и развивающие упражнения

***Страховка и самоконтроль при падениях:***падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка, падение назад с поворотом и приземлением на грудь, падение с прыжка, падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка, падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом; падение на спину кувырком в воздухе (полусальто), падение на бок кувырком вперед, держась за одноименную руку партнера, падение вперед и назад через партнера, стоящего на четвереньках, падение на бок с поворотом в воздухе на 2700 из упора лежа.

***Упражнения на мосту:*** в упоре головой в ковер движения вперед-назад, в стороны, кругообразные движения, вставание на мост из положения лежа на спине, кувырком вперед, из стойки с помощью и без помощи партнера, движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы, забегание на мосту с помощью и без помощи партнера, перевороты на мосту, движения на мосту с сидящим на груди партнером, с гирей в руках, вставание с моста, уходы с моста без партнера и с партнером, проводящим упражнение.

***Имитационные упражнения***с включением элементов приемов и защит без партнера, с манекеном, с партнером, подсечки по набивному и теннисному мячу (неподвижному, падающему, отскакивающему от земли), на тренажере «резиновый самбист», с резиновым амортизатором.

***Упражнения с манекеном:***поднимание, переноска на руках, на плече, на голове, на спине, на бедре, на стопе и т.п., повороты, перетаскивания через себя из положения лежа на спине, перекаты в сторону в захвате туловища с рукой, приседание, наклоны, бег, броски толчком рук вперед, назад (через голову), в сторону.

***Парные упражнения:***кувырки вперед и назад, перевороты назад, приседания, вращения, прыжки, наклоны, ходьба и бег с партнером, сидящим на плечах, в захвате на «мельницу», лежащим на руках впереди, на одной ноге, с захватом ног, сидящим на спине; поднимание партнера на разных исходных положений захватом ног спереди, захватом на «мельницу», обхватом туловища, обхватом туловища сзади, захватом сзади под коленки, под плечи, обратным захватом ног и др., отрывы партнера от ковра в захвате на «крест», переползание с партнером, сидящим на спине, лежащим на спине поперек и продольно.

# 3.6 Подвижные игры с элементами единоборств

1. Игры в касание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции.
2. Игры на формирование умений осуществлять блокирующие (взаимоисключающие) захваты и освобождаться от них.
3. Игры на формирование умений осуществлять обоюдные одноименные захваты и освобождаться от них.
4. Игры с блокировкой захватов партнера посредством уходов.
5. Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнера и противостоять теснению при взаимных одноименных захватах, при блокирующих захватах.
6. Игры с отрывом партнера от ковра и противодействие этому при взаимных одноименных захватах.
7. Игры на формирование умений быстро находить и осуществлять дебютные атакующие решения из неудобных исходных положений (лежа на спине, на животе, ногами друг к другу и т.п.).

***Упражнения на расслабление:***из полунаклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны – встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху – расслабление мышц рук, туловища и ног, до положения присев согнувшись.

***Исходные положения:***в начале и конце тренировки, соревновательной схватки, формы приветствия в стойке, стоя на коленях.

***Стойки:***левосторонняя, правосторонняя, фронтальная, высокая, средняя, низкая, атакующая, защитная.

***Дистанции:***ближняя, дальняя, средняя, вне захвата.

***Передвижения:***вперед, назад, влево, вправо, шагами, с подставлением ноги.

***Повороты:***налево-вперед, направо-назад, направо-кругом (с поворотом на 1800).

***Подготовка к броскам:***выведением из равновесия назад, влево-назад, влево – в сторону, вправо-назад.

***Положения борьбы лежа:*** в стойке на одном колене; выседы вправо. Влево в упоре лежа, подтягивание лежа на животе; в упоре лежа, подтягивание лежа на животе; в упоре лежа отжимания волной; повороты на боку вокруг вертикальной оси, лежа на спине вращение ноги (ног) в коленном суставе, движения на мосту, лежа на спине переворотом сгибанием ног в тазобедренном суставе.

***Взаиморасположения***борцов при проведении приемов стойки: атакующий в высокой стойки, атакуемый в высокой, средней, низкой стойках; атакующий в средней стойке, атакуемый в высокой, средней, низкой стойках; атакующий в низкой стойке, атакуемый в высокой, средней, низкой стойках.

***Взаиморасположения***борцов при проведении приемов в партере: атакуемый на животе – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног, верхом; атакуемый на спине – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног, верхом; атакуемый на четвереньках – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног, верхом.

1. Список используемой литературы
2. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика: моногр. / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. - М.: Феникс, **2017.** - 384 c.
3. Маслов, Алексей Борьба дзюдо: первые уроки / Алексей Маслов. - Москва: **Гостехиздат**,**2017**. **- 202**c.
4. Шулика, Ю. А. Борьба дзюдо. Первые уроки / Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев, А.А. Маслов. - М.: Феникс, **2016**. - 160 c.
5. Де Ля Тай, Жерар Дзюдо; М.: АСТ, 2005. - 179 c. 6. Киддо Б. 33 лучших приема дзюдо для защиты от ножа и пистолета; АСТ, 2012. - 573 c.
6. Киддо Б. 33 простых защитных приема дзюдо, чтобы отбиться от хулигана (набор из 33 карточек); АСТ, 2012. - 468 c.
7. Минаев Борис Гений дзюдо; КомпасГид, 2011. - 408 c.
8. Шестаков В. Б., Ерегина С. В., Емельяненко Ф. В. Самбо - наука побеждать; Олма Медиа Групп, 2012. - 224 c.
9. Джанбырбаев Б.О. Управление учебно-тренировочным процессом квалифицированных дзюдоистов на различных этапах подготовки: автореф. дис. канд.пед.наук. Республика Казахстан, Алматы, 2010. 28 с.
10. Еганов В.А., Миронов А.О. Обоснование направленности педагогических воздействий и подбора средств тренировки при развитии координационных способностей в спортивных видах единоборств //Современные проблемы науки и образования. 2011. № 4. С. 18-22.
11. Схаляхо Ю.М. Автономная подготовка дзюдоистов с использованием круговой технико-тактической тренировки на основе модели пространственно-смысловой деятельности в борьбе //Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2011. № 1 (71). С. 119-124.
12. Закон РФ «Об образовании».
13. Конвенция о правах ребенка.
14. Устав Государственное бюджетное учреждение Республики Дагестан «Спортивная школа олимпийского резерва «Дербент»;
15. Учебная программа для учреждений дополнительного образования. Дзюдо.