Управление образования города Батайска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа № 2 (МБУ ДО СШ № 2)

Рассмотрено
Тренерско-педагогический совет
протокол № 6 от 04.05.2026г

Согласовано
Управляющий совет
протокол № 3 от 05.05.2026г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ № 2
_____ О.Н. Кожарина
Приказ № 205 от 06.05.2026г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ И ОСНОВЫ САМОЗАЩИТЫ (ДЗЮДО)»

Срок реализации программы: 10 месяцев (1 учебный год)

Возраст обучающихся: от 6 до 12 лет

Уровень программы: ознакомительный

Авторы - разработчики:
Троян Е.В, тренер-преподаватель

Рецензент:
Никитина Елена Александровна – заместитель директора по учебно-спортивной работе МБУ ДО СШ № 2

г. Батайск, 2026 г.

Управление образования города Батайска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа № 2 (МБУ ДО СШ № 2)

Рассмотрено
Тренерско-педагогический совет
протокол № 6 от 04.05.2026г

Согласовано
Управляющий совет
протокол № 3 от 05.05.2026г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ № 2

_____ О.Н. Кожарина

Приказ № 205 от 06.05.2026г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ И ОСНОВЫ САМОЗАЩИТЫ (ДЗЮДО)»

Срок реализации программы: 10 месяцев (1 учебный год)

Возраст обучающихся: от 6 до 12 лет

Уровень программы: ознакомительный

Авторы - разработчики:
Троян Е.В, тренер-преподаватель

Рецензент:
Никитина Елена Александровна – заместитель директора по учебно-спортивной работе МБУ ДО СШ № 2

г. Батайск, 2026 г.

Аннотация
к дополнительной общеразвивающей программе
«Оздоровительное плавание и основы самозащиты (дзюдо)»

Общеразвивающая программа «Оздоровительное плавание и основы самозащиты (дзюдо)» рассчитана на обучающихся 6–12 лет и реализуется в течение одного учебного года (сентябрь–июнь). Общий объём программы составляет 84 академических часа при режиме занятий 2 раза в неделю по 45 минут (42 учебные недели).

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств (координации, выносливости, силы мышц корпуса, гибкости), формирование устойчивых навыков безопасного поведения в воде и освоение базовых элементов самозащиты на основе дзюдо. Занятия проводятся в комбинированной форме: 15 минут на суше (дзюдо/ОФП на татами) и 30 минут в бассейне (плавание). В водной части последовательно осваиваются навыки адаптации к воде, дыхания, скольжения и техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс, с учётом условий глубоководного бассейна (минимальная глубина 1,7 м).

Содержание дзюдо-модуля включает упражнения на стойку и перемещения, контроль дистанции, страховку падений (укэми), безопасные освобождения от простых захватов, элементы взаимодействия в паре и алгоритмы безопасного поведения в конфликтной ситуации («уйти на дистанцию — обозначить границы — громко позвать на помощь — обратиться к взрослым»). Программа исключает соревновательную специализацию и акцентирует внимание на профилактике травматизма, дисциплине и самоконтроле.

Ожидаемыми результатами освоения являются: повышение общей двигательной подготовленности, развитие уверенности и спокойствия в воде, освоение возрастно-доступных дистанций плавания изученными способами, формирование навыка отдыха на воде, а также умение выполнять безопасные падения и базовые действия самозащиты без применения силовых и травмоопасных приёмов. Контроль результатов осуществляется в ходе текущих наблюдений и итоговой аттестации по уровневым критериям с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Рецензия

на дополнительную общеразвивающую программу
«Оздоровительное плавание и основы самозащиты (дзюдо)»

На рецензирование представлена общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Оздоровительное плавание и основы самозащиты (дзюдо)», рассчитанная на обучающихся 6–12 лет. Срок реализации — 1 учебный год (сентябрь–июнь), объём — 84 академических часа, режим занятий — 2 раза в неделю по 45 минут (42 учебные недели). Структура занятия: 15 минут «суша» (дзюдо/ОФП на татами) и 30 минут — плавательная подготовка. Программа реализуется в условиях: бассейн 25 м (глубина 1,7–4,5 м) и спортивный зал с татами, что соответствует заявленным видам деятельности.

Программа является актуальной, так как решает задачи укрепления здоровья и повышения двигательной активности детей младшего и среднего школьного возраста, формирует навыки безопасного поведения в воде и базовые навыки личной безопасности. Выбор сочетания плавания и элементов дзюдо методически оправдан: плавание обеспечивает оздоровительный эффект и жизненно важные умения, а дзюдо-модуль (в части страховки падений, перемещений, дистанции и освобождений от простых захватов) направлен на профилактику травматизма и формирование самоконтроля.

Цель программы сформулирована корректно и соответствует возрасту обучающихся и общеразвивающему уровню подготовки. Задачи (оздоровительные, образовательные, воспитательные) представлены системно и отражают специфику двух разделов. Планируемые результаты описаны с ориентацией на личностные, метапредметные и предметные достижения. Положительным является наличие уровневого подхода и критериев оценивания с учётом возрастных особенностей (6–8, 9–10, 11–12 лет), что позволяет работать со смешанной группой.

Содержание программы логично выстроено по принципу «от простого к сложному», соблюдается постепенность освоения навыков плавания (адаптация, дыхание, скольжение, кроль на груди/спине, основы брасса, выносливость) и дзюдо (стойка, перемещения, укэми, освобождения, сценарии безопасного поведения). Календарно-тематическое планирование проработано детально; поурочные формулировки приближены к конспекту, отражают дозировку и организацию деятельности в рамках 45 минут.

Раздел требований безопасности представлен и соответствует условиям реализации: бассейн глубокий, поэтому оправдано использование поддерживающего инвентаря на начальном этапе. В программе уделено внимание дисциплине, сигналам педагога, правилам парной работы на татами и профилактике травм (страховка падений).

Представленная программа «Оздоровительное плавание и основы самозащиты (дзюдо)» соответствует заявленной направленности, возрастным особенностям обучающихся и условиям реализации (бассейн 25 м глубиной 1,7–4,5 м, зал с татами). Структура, цели, задачи, планируемые результаты, учебный план, календарно-тематическое планирование и критерии оценки разработаны на достаточном методическом уровне.

Программа может быть рекомендована к реализации в системе дополнительного образования при соблюдении требований техники безопасности и медицинского допуска.

Рецензент
Заместитель директора по УСР Е.А. Никитина

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «плавание»: «Оздоровительное плавание и основы самозащиты (дзюдо)» (далее-Программа) разработана на основании:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ-273 от 29.12.2012 (с изменениями и дополнениями);
- Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Устава МБУ ДО СШ № 2, Образовательной программы МБУ ДО СШ № 2.

Актуальность программы. Программа разработана в целях укрепления здоровья детей и формирования у них жизненно важных двигательных навыков. Плавание является одним из наиболее безопасных и эффективных видов физической активности, гармонично развивающим сердечно-сосудистую и дыхательную системы, осанку, координацию и выносливость. Элементы дзюдо в формате «основ самозащиты» дополняют плавательную подготовку: формируют дисциплину, умение безопасно падать, контролировать дистанцию и положение тела, развивают ловкость, силу, уверенность и навыки безопасного поведения в конфликтных ситуациях. Комплекс «плавание + основы дзюдо» обеспечивает разностороннее физическое развитие и повышает общую культуру безопасности, что особенно важно для детей школьного возраста.

Программа носит оздоровительный и общеразвивающий характер и не ставит целью подготовку спортсменов-разрядников. Основной акцент — безопасность, техника базовых движений, развитие физических качеств.

Ключевые принципы:

- постепенность и доступность (от простого к сложному);
- приоритет безопасности (вода/зал, дисциплина, страховка);
- возрастная адекватность нагрузки;
- систематичность и регулярность;
- индивидуализация (учёт уровня, темпа освоения, самочувствия).

Цель программы - укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей 6–12 лет посредством оздоровительного плавания и освоения базовых, безопасных элементов самозащиты на основе дзюдо.

Задачи программы:

Оздоровительные задачи: укрепление опорно-двигательного аппарата, профилактика нарушений осанки; развитие общей выносливости, координации, гибкости, силы; повышение устойчивости к утомлению, формирование навыков здорового образа жизни.

Обучающие задачи (плавание): освоение правил поведения и безопасности на воде; обучение правильному дыханию, скольжению, работе ног и рук; формирование базовых плавательных умений (в т.ч. элементы кроля/на спине по уровню группы); развитие уверенного поведения в воде.

Обучающие задачи (дзюдо/самозащита): изучение правил безопасности, этикета, дисциплины на занятиях; освоение стойки, перемещений, координационных упражнений; обучение безопасным падениям (страховкам) и самостраховке; освоение простейших освобождений от захватов и контролирующих действий в рамках возрастной допустимости и техники безопасности (без ударной техники).

Воспитательные задачи: развитие самоконтроля, уважительного отношения к партнёру, ответственности; формирование уверенности, стрессоустойчивости и навыков ненасильственного поведения; воспитание аккуратности и соблюдения правил (в бассейне и зале).

Планируемые результаты. По завершении обучения обучающиеся:

в разделе «плавание»:

- знают и соблюдают правила безопасности на воде и в бассейне;
- умеют выполнять базовые элементы техники (дыхание, скольжение, координация рук и ног);
- демонстрируют улучшение общей выносливости и уверенности в воде (результат по длине/времени проплывания определяется исходным уровнем и фиксируется индивидуально).

в разделе «дзюдо/самозащита»:

- знают правила поведения в зале, основы этикета дзюдо;
- умеют выполнять простейшие страховки (безопасные падения) и базовые перемещения;
- владеют элементарными приёмами освобождения от простых захватов и навыками самоконтроля, понимают недопустимость применения силы вне ситуации защиты.

личностные и метапредметные результаты:

- повышается дисциплинированность, ответственность за безопасность свою и партнёра;
- формируется уверенность, умение работать в паре и в группе;
- улучшаются показатели физической подготовленности (координация, сила, гибкость).

Формы контроля и оценивания. Оценивание носит развивающий характер**:** фиксируется личный прогресс ребёнка относительно стартового уровня.

- текущий контроль на каждом занятии (наблюдение, корректировка техники, отметка соблюдения правил безопасности);
- промежуточный контроль (мини-нормативы/контрольные упражнения по плаванию и ОФП, проверка страховок и базовых действий дзюдо);
- итоговый контроль (комплексная проверка навыков: техника базовых элементов, дисциплина и безопасность).

Педагогическая целесообразность программы. Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что она обеспечивает комплексное развитие ребёнка через сочетание двух взаимодополняющих видов двигательной деятельности — плавания и дзюдо — в безопасном, возрастосообразном и методически выверенном формате.

Соответствие возрастным особенностям (6–12 лет). В данном возрасте активно формируются базовые двигательные умения, координация, чувство равновесия, гибкость, общая выносливость, а также произвольное внимание и самоконтроль. Плавание эффективно развивает координацию и дыхательную систему при щадящей нагрузке на

опорно-двигательный аппарат, а дзюдо (в адаптированном виде) развивает ориентацию в пространстве, реакцию, управление телом, дисциплину и навыки безопасного взаимодействия в паре.

Комплексность и взаимодополняемость содержания. Плавание формирует жизненно важный навык безопасного поведения на воде и укрепляет здоровье; элементы дзюдо (без ударной техники и травмоопасных приёмов) развивают умение безопасно падать (самостраховка), контролировать дистанцию, действовать спокойно и уверенно. Совмещение модулей повышает общий уровень физической подготовленности и формирует практические навыки безопасности в разных средах (вода/зал).

Оздоровительная направленность и профилактический эффект. Программа педагогически оправдана как средство профилактики гиподинамии, нарушений осанки, снижения общей работоспособности. Регулярные занятия 2 раза в неделю позволяют выстроить устойчивый режим двигательной активности без перегрузки, а длительность 10 месяцев обеспечивает закрепление навыков и положительную динамику физического развития.

Формирование культуры безопасности и ответственного поведения. В программе системно закладываются правила поведения в бассейне и спортивном зале, навыки самоконтроля, осторожности и уважения к партнёру. В модуле дзюдо акцент делается на этике, дисциплине, самостраховке и безопасных способах освобождения от простых захватов, что педагогически важно для предупреждения травматизма и для воспитания ненасильственных моделей поведения.

Развитие личностных и социально-коммуникативных качеств. Занятия способствуют развитию уверенности, стрессоустойчивости, самостоятельности, умения действовать по правилам, взаимодействовать в паре и группе, принимать требования тренера и соблюдать границы партнёра. Для школьников это значимо как фактор успешной социализации и профилактики конфликтного поведения.

Доступность и вариативность методики обучения. Программа позволяет организовать обучение разноуровневой группе: в плавании — через деление на подгруппы по подготовленности, в дзюдо — через поэтапное разучивание, игровые задания и дозирование нагрузки. Это обеспечивает индивидуальный прогресс каждого ребёнка и поддерживает устойчивую мотивацию.

Высокая мотивационная привлекательность. Сочетание водной деятельности и элементов единоборства повышает интерес детей к занятиям, делает процесс обучения эмоционально насыщенным, позволяет включать игровые и соревновательные формы, что педагогически оправдано для удержания внимания и формирования положительного отношения к регулярным тренировкам.

Таким образом, программа педагогически целесообразна, поскольку реализует задачи укрепления здоровья, развития основных физических качеств и формирования навыков безопасного поведения, обеспечивая при этом возрастосообразность, системность, безопасность и возможность индивидуализации обучения в течение всего периода.

Адресат программы. Программа рассчитана на детей в возрасте от 6 до 12 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям плаванием.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: ознакомительный.

Вид программы: модифицированная (в основу положена дополнительная образовательная программа по виду спорта «Плавание», разработана под общей редакцией канд.пед.наук Федченко Н.С, автор составитель канд.пед.наук Грибачева М.А)

Срок обучения: 10 месяцев (1 учебный год)

Объем программы: 84 академических часа (1 академический час равен 45 минут)

Режим занятий - 2 раза в неделю по 45 минут

Период реализации программы: программа реализуется начиная с 1 сентября текущего учебного года и завершается 30 июня следующего года.

Форма организации занятий – очная, групповая.

Форма проведения занятия (вид): учебные, открытые, самостоятельная работа, соревнования.

Комплектование групп: группы формируются с учетом возрастных особенностей детей, наполняемость групп – 15 человек.

Условия для зачисления: на обучение принимаются дети без определенного уровня подготовки и имеющие письменное разрешение врача для занятий физической культурой (справку о принадлежности несовершеннолетнего к медицинской группе для занятий физической культурой, медицинское заключение узких специалистов ЛОР, окулист, невролог, хирург, ЭКГ). При зачислении на обучение по Программе сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП не предусмотрена.

Типичные сенситивные периоды (6–12 лет)

- **6–8 лет:** наиболее благоприятно развиваются *координация*, чувство воды, равновесие; высокий потенциал для *гибкости* и освоения правильных двигательных стереотипов (техника через игровые задания).
- **8–10 лет:** продолжается пик *координационных способностей*; хорошо поддаются развитию *скоростные качества* (быстрота движений, частота гребков) и *гибкость*; оптимальный возраст для закрепления базовой техники плавания.
- **10–12 лет:** возрастает эффективность развития *аэробной выносливости* (плавание в умеренном темпе, увеличение объёма); начинается более выраженный рост *силовых* возможностей (преимущественно силовая выносливость и упражнения с собственным весом); техника совершенствуется на фоне увеличения нагрузок.

В целом, **6–10 лет** — лучший период для обучения и «чистого» формирования техники, **10–12 лет** — для постепенного увеличения объёма и развития выносливости при сохранении акцента на технику.

2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 занятие = 1 академический час (45 мин), из них: дзюдо 15 мин и плавание 30 мин.
За год: дзюдо = 84×15/45 = 28 часов, плавание = 84×30/45 = 56 часов.

Формы контроля: текущий (наблюдение), промежуточный (декабрь/январь), итоговый (май/июнь).

Раздел	Содержание	Часы (акад.)
1. Вводный модуль	Инструктажи по ТБ, правила бассейна/татами, диагностика исходного уровня	2
2. Дзюдо (суша)	Разминка, ОФП, укэми, стойки/перемещения, захваты/освобождения, простейший контроль, ситуационные задания	28
3. Плавание	Адаптация к воде, дыхание, скольжение, кроль на груди/спине, основы брасса, выносливость, игры, контрольные занятия	56
Итого		**84**

2.1. Сожержание учебного плана

Месяц	Дзюдо/самозащита (15 мин) — содержание	Плавание (30 мин) — содержание
Сентябрь	Вводный инструктаж ТБ на татами (Тт); дисциплина и сигналы педагога (свисток). ОФП в игровой форме: координация по лестнице координационной, прыжки через обручи, мягкая растяжка. Освоение стойки и перемещений. Начальная страховка падений: укэми назад/в сторону с низких положений.	ТБ в глубоком бассейне, правила входа/выхода. Адаптация к воде: выдох в воду, погружение лица. Плавучесть и «отдых» на воде: поддержка аквалалкой (АК), для слабоплавающих — нарукавники (Нр). Скольжение от бортика, ноги кроль с доской (ДП).
Октябрь	Закрепление стойки/перемещений, дистанция. Укэми назад/в сторону (качество группировки). Первичные освобождения от простых захватов (кисть/рукав) без рывков. ОФП: работа корпуса с медболом 1 кг (лёгкая дозировка), упражнения с эспандером трубчатым (минимальное сопротивление).	Ноги кроль (грудь/спина) с ДП, скольжение. Поэлементное освоение рук (кроль на спине и на груди): у бортика, затем на коротких отрезках. Введение «опоры» корпуса с колобашкой (КБ) для старших/среднего уровня. Формирование навыка безопасного отдыха на спине.
Ноябрь	Комплекс укэми (назад/в сторону; старшим — элементы укэми вперёд через перекат). Освобождения от захватов двумя руками за запястья, за одежду спереди. Парные упражнения «контроль дистанции» (без борьбы силой).	Кроль на груди/спине: координация рук+ног, дыхание в сторону (подводящие). Начало изучения брасса: ноги «лягушка» у бортика → с ДП на отрезках 10–15 м. Игровые задания на ориентирование по дорожке, соблюдение дистанции.
Декабрь	Повтор и закрепление: укэми (контроль качества), освобождения (2–3 варианта) + уход на дистанцию. Ситуационные задания самозащиты: «отойти—руки вверх—громко позвать». Мини-контроль по укэми и освобождениям (уровневый).	Закрепление кроля (грудь/спина) и ног брасса. Короткие интервалы по секундомеру, развитие выносливости (уровневые). В конце месяца — промежуточная проверка: выдох/скольжение + дистанция 15–25 м

Месяц	Дзюдо/самозащита (15 мин) — содержание	Плавание (30 мин) — содержание
		(по готовности).
Январь	Повтор после каникул: ТБ, дисциплина, восстановление навыков. Укэми на качество (без усложнения). Освобождения от захватов (кисть/одежда) + отход. ОФП на стопы/профилактику: проход по коврику массажному, координация по лестнице.	Восстановление техники: кроль на спине как «базовый безопасный» способ, затем кроль на груди. Брасс: подключение рук по элементам. Упражнения на «экономичность» (длинное скольжение, спокойный темп), обязательное восстановление «отдых на спине» с АК (по уровню).
Февраль	Укэми: закрепление + старшим (по готовности) усложнение до более высокого положения. Партер (учебно): знакомство с удержанием/выходом (без давления, без болевых). Сценарии: «захват—освобождение—уход—голос».	Увеличение объёма: отрезки 25 м (по готовности), чередование способов. Брасс: цикл на коротких отрезках (младшие — преимущественно ноги с ДП). Ныряние/ориентация по уровню: подъем дисков для ныряния (ДН) (в очках по желанию).
Март	Развитие координации/реакции (эстафеты через обручи, по лестнице, работа со степ-платформой). Отработка связок самозащиты в игровых сценариях (без агрессии): «не подпускать близко», «уход с линии». Повтор партерных выходов (учебно).	Развитие выносливости: интервальные серии по секундомеру, непрерывное плавание 6–10 минут (уровневое). Закрепление брасса и смены способов (кроль грудь/спина/брасс). Игровые задания с мячом для водного поло (МВП) на дисциплину и дистанцию.
Апрель	Подготовка к итоговым проверкам: укэми (стабильность), освобождения (2–4 варианта по возрасту). Контроль «правила стоп» по сигналу педагога, воспитание аккуратности в паре.	Техника на качество: коррекция ошибок (работа с ДП, КБ, АК по уровню). У старших по готовности — кратковременно поясной тренажёр (ПТ) для ощущения гребка (строго дозировано). Контрольные отрезки 25–50 м (уровневые).
Май	Итоговые связки самозащиты (2–3 сценария): захват кисти/одежды/сзади (упрощ.) → освобождение → уход → голос. Итоговый контроль по дзюдо (уровневый): укэми + освобождения + сценарий. Командные задания на взаимодействие и дисциплину.	Итоговая подготовка и итоговый контроль по плаванию (уровневый): дистанции по возрасту/готовности, «отдых на спине». Тренировки на выносливость (непрерывно/интервально), закрепление брасса.
Июнь	Итоговые занятия: повтор ТБ, закрепление «минимума безопасности» (дистанция, уход, голос). Демонстрация безопасного применения спасательных средств спасательный круг (СКр) и шест спасательный с петлёй (ШС) (учебно, без опасных игр). Рекомендации на лето.	Поддерживающее плавание: закрепление навыков, игровые занятия и восстановительные серии. «Проверка уверенности в воде»: спокойный заплыв + отдых на спине по секундомеру, повтор правил безопасного поведения в воде.

2.2.Календарно-тематическое планирование (84 занятия)

Условные сокращения инвентаря (используются в тексте упражнений)
ШС — шест спасательный с петлёй; **СКр** — спасательный круг

ДП — доска для плавания; **КБ** — колобашка; **ЛП** — лопатки для плавания
АК — аквалалка (нудл); **Нр** — нарукавники; **Буй** — надувной буй
ДН — диски для ныряния (4 шт); **МВП** — мяч для водного поло; **ПТ** — поясной тренажёр для усиления гребка
Оч — очки для плавания; **Шп** — шапочка для плавания
ЛК — лестница координационная; **Мб** — медбол 1 кг; **Ск** — скакалка спортивная
Тт — татами 1×1 м; **Ст** — степ-платформа; **КМ** — коврик массажный
ЭТ — эспандер трубчатый; **Об** — набор напольных обручей
Св — свисток тренировочный; **Сек** — секундомер

№	Нед.	Дзюдо (15 мин, «суша»)	Плавание (30 мин)
1	1	Инструктаж ТБ на Тт, сигналы Св, построения; игра «стоп-сигнал»	Инструктаж ТБ; демонстрация спас. средств ШС/СКр; дыхание у бортика с АК, адаптация (в Шп)
2	1	Разминка по ЛК, перемещения в стойке на Тт	Выдох в воду сериями; «звезда» с поддержкой и АК; скольжение от бортика с ДП
3	2	Укэми назад (сидя/присед) на Тт, мягкая группировка	Скольжение + ноги кроль с ДП; отдых у бортика с АК
4	2	Укэми в сторону на Тт, игра «падаем безопасно»	Плавучесть на спине: поддержка АК; по уровню — Нр для начинающих
5	3	ОФП: прыжки «в клетку» через Об, равновесие	Кроль (ноги): 10–15 м с ДП; дыхание «вдох над водой — выдох в воду»
6	3	Освобождение от захвата кисти (1 способ) на Тт, без рывков	Кроль на спине (ноги) с ДП; удержание линии по дорожке
7	4	Разминка со Ск; укэми назад из полуприседа на Тт	Кроль на груди: руки у бортика + КБ между ног (контроль тела)
8	4	Освобождение от захвата за рукав/одежду, работа «шаг-отход»	Кроль на спине: руки по элементам + АК под спину (по уровню)
9	5	Перемещения «вперёд-назад-в сторону» по ЛК	Связка: скольжение + ноги кроль 4×10 м с ДП (по Сек)
10	5	Укэми вперёд (перекат) на Тт (по возрасту)	Кроль на груди: координация с паузами, контроль ног с ДП
11	6	Захват/разрыв захвата (учебно) + правило «не тянуть»	Кроль на спине: 6×10 м; при необходимости — поддержка АК
12	6	Освобождение от захвата двумя руками за запястья (2 варианта)	Брасс: ноги «лягушка» у бортика; затем 4×10 м с ДП
13	7	Укэми: повтор (назад/вбок) на Тт, оценка мягкости	Кроль на груди: дыхание в сторону (подводящие) с ДП
14	7	ОФП: корпус (повороты) с Мб; растяжка	Брасс ноги: 6×10 м с ДП, акцент «скольжение»
15	8	Контроль укэми (качество группировки) на Тт	Контроль: выдох в воду 10 раз; скольжение 3–5 м с ДП
16	8	Сценарий самозащиты: «отойти — руки вверх — громко сказать» (по Св)	Кроль на спине: 15–25 м; отдых на спине с АК
17	9	Игровое «уход с линии»	Кроль на груди: 15–25 м; для контроля

№	Нед.	Дзюдо (15 мин, «суша»)	Плавание (30 мин)
		через Об (дистанция)	корпуса — КБ (по уровню)
18	9	Освобождение от захвата за плечо/предплечье + отход	Брасс: руки по элементам; затем 4×10 м с ДП
19	10	Равновесие: шаги на Ст + стойка на Тт	Смена способов (спина/грудь) 6×10–15 м (по Сек)
20	10	Контроль дистанции: «ладони-барьер», парная игра на Тт	Интервалы 4×15 м: кроль ноги с ДП, затем без инвентаря
21	11	Укэми вперёд (перекат) + безопасный подъём	Брасс: 10–15 м (упр. коорд.) с ДП, затем без
22	11	Освобождение от захвата за одежду спереди (без силового)	Кроль на спине: 6×15 м; стабилизация с КБ (по уровню)
23	12	Повтор: стойка, перемещения по ЛК, захваты	Кроль на груди: техника гребка (подводящие) с КБ
24	12	Контроль: 2–3 освобождения (оценка по критериям)	Контроль: 15–25 м любым способом (по Сек)
25	13	ОФП: прыжки/координация со Ск, затем растяжка	Брасс: координация короткими отрезками 6×10 м с ДП
26	13	Укэми комплекс на Тт (мягкость/симметрия)	Кроль на спине: 25 м (по готовности), затем «отдых» с АК
27	14	Связка: захват→освобождение→отход (по таймингу Сек)	Кроль на груди: 25 м; при необходимости — старт со ДП
28	14	Игровая реакция через ЛК + контроль дистанции	Погружение/выдох; доставание ДН (в Оч по желанию)
29	15	Партер: учебное удержание (позиция) на Тт, без давления	Выносливость: 6×15 м (по Сек), чередуя кроль/спина
30	15	Выход из удержания (упрощённо), правило безопасности	Брасс: цикл на 10–15 м; затем скольжение с ДП
31	16	Игра «безопасное падение»: укэми по сигналу Св	Смешанная тренировка 3 способа; восстановление с АК
32	16	Мини-сценарии: укэми→встать→дистанция (через Об)	Контроль техники кроля: 4×15–25 м (по Сек)
33	17	Тяга/корпус: упражнения с ЭТ (лёгкое сопротивление)	Кроль на груди: дыхание 3/2 (по уровню), отрезки с ДП
34	17	Алгоритм самозащиты: «уход-голос-взрослый», отработка	Кроль на спине: экономичность; стабилизация КБ (по уровню)
35	18	Захват/разрыв + перемещения на Тт (мягко, без борьбы)	Брасс: ноги (качество) 6×10–15 м с ДП
36	18	Координационная игра на Тт через Об (дистанция)	Игровое: передачи МВП в воде + короткие заплывы (по Св)
37	19	Укэми: младшим — закрепление, старшим — из более высокой стойки	Кроль на груди: старт от бортика, скольжение с ДП
38	19	Уход корпусом: шаг на Ст + поворот в стойке	Кроль на спине: старт, 25 м; затем «отдых на спине»
39	20	Освобождение от «обхвата» (учебно) + отход	Брасс: координация 6×10–15 м; при необходимости — ДП
40	20	Партер: удержание + выход (обуч.) на Тт,	Интервалы 8×10–15 м (по Сек) —

№	Нед.	Дзюдо (15 мин, «суша»)	Плавание (30 мин)
		контроль дыхания	кроль/спина
41	21	Контроль: 2 ситуации самозащиты + напоминание про СКр/ШС	Контроль: 25 м (по возрасту) + «отдых на спине» (по Сек)
42	21	Разбор ошибок на Тт, растяжка на КМ	Восстановительное: плавание с АК, мягкая техника
43	22	Координация: ЛК + работа рук с ЭТ (лёгкая)	Кроль на груди: техника рук (подводящие) с КБ
44	22	Укэми комплекс на Тт (симметрия, мягкость)	Кроль на спине: улучшение гребка, короткие отрезки
45	23	Комбинация освобождений: кисть/одежда + отход через Об	Брасс: скольжение и дыхание; 4×15 м с ДП
46	23	Реакция: сигнал Св → шаг на Ст → стойка	Смешанные отрезки спина+кроль (по Сек)
47	24	Контроль рук партнёра (без болевых), правила «стоп» по Св	Вертикаль/удержание на месте с АК (по уровню)
48	24	Укэми: мягкость приземления, самостраховка	Ныряние: собрать ДН (в Оч), затем выдох/всплытие
49	25	ОФП круговая: Ск + Мб (корпус) + ЛК	Кроль на груди: 25 м + дыхание, подводящие с ДП
50	25	Связка самозащиты по времени (Сек): захват→освобождение→отход	Кроль на спине: 25–50 м; стабилизация КБ (по уровню)
51	26	Укэми: старшим усложнение, младшим закрепление на Тт	Брасс: 25 м (по готовности), старт с ДП при необходимости
52	26	Контроль: укэми + 2 освобождения (оценка)	Контроль: техника брасса (наблюдение, по Сек)
53	27	Перемещения/повороты по ЛК, «держим дистанцию»	Интервалы 10×10 м (по Сек) с ДП (уровневые)
54	27	Партер: удержание + выход (учебно), аккуратность	Плавание на спине «отдых» + АК для расслабления
55	28	Поведение в конфликте: голос/дистанция, отработка по Св	Кроль на груди: длинный гребок; старшим — работа с ПТ (коротко)
56	28	Эстафеты на Тт: прыжки через Об, затем шаги по ЛК	Водные эстафеты: перенос МВП, ориентир-Буй на дорожке
57	29	Гибкость/плечевой пояс: упражнения с ЭТ + растяжка	Кроль на спине: 25 м на технику; для корпуса — КБ (по уровню)
58	29	Освобождение от захвата сзади (упрощ.) + отход	Брасс: 25 м на технику; подводящие с ДП
59	30	Дистанция: «не подпускать» — игра через Об	Непрерывно 6–10 мин (по уровню, по Сек), ориентир Буй
60	30	Укэми + выход из удержания (повтор)	Контроль: отдых на спине 20–60 сек (по Сек)
61	31	Итоговые связки самозащиты (уровневые), фиксация «стоп» (Св)	Кроль на груди: 25–50 м; старшим — короткие отрезки с ПТ
62	31	Парная работа: захват/разрыв/отход (без силовой борьбы)	Кроль на спине: 25–50 м; контроль положения с КБ (по уровню)
63	32	Реакция/координация: ЛК + метание/приём Мб (лёгко)	Брасс: закрепление; 6×10–15 м с ДП по необходимости

№	Нед.	Дзюдо (15 мин, «суша»)	Плавание (30 мин)
64	32	Укэми контрольное на Тт (безопасность прежде всего)	Смешанное плавание: выбор способа, отрезки по Сек
65	33	Освобождение от удержания рук + отход через Об	Поворот у бортика (упрощ.) + короткие отрезки; ориентир Буй
66	33	Дистанция + «голос»: тренировка команд «Стоп!» по Св	Выносливость: 2×(дорожки по уровню) по Сек
67	34	Партер: контроль позиции (учебно), аккуратное давление	Ныряние/ориентация: собрать ДН (в Оч) + выдох сериями
68	34	«Анти-травма» игры: укэми по сигналу Св, мягкие падения	Командные игры: передачи МВП, ориентир Буй, соблюдение дистанции
69	35	Подготовка к итогам: круг ЛК + Ск + растяжка на КМ	Кроль на груди: контрольные отрезки 2–4×25 м (по Сек)
70	35	Итоговая связка самозащиты (2 сценария) на Тт	Кроль на спине: контрольные отрезки 2–4×25 м (по Сек)
71	36	Контроль дзюдо: укэми + освобождения (по возрастным критериям)	Пробный контроль плавания: дистанции по возрасту (по Сек)
72	36	Разбор ошибок, восстановительная растяжка, ЭТ (лёгко)	Восстановительное плавание с АК, спокойный темп
73	37	Повторение всего комплекса: стойка-дистанция-освобождения	Плавание: выбор способа; подводящие с ДП/КБ по уровню
74	37	Сценарии (3 ситуации): захват→освобождение→уход→голос (Св)	Непрерывно 8–12 мин (по уровню, по Сек), ориентир Буй
75	38	Итоговая подготовка: укэми + освобождения (качество)	Брасс: качество цикла; при необходимости — ДП для коррекции
76	38	Игровое на координацию: ЛК + прыжки через Об	Игровое занятие: эстафеты с МВП, задания с АК
77	39	Итоговый контроль дзюдо (укэми/освобождения/сценарий)	Итоговый контроль плавания (по возрасту, по Сек)
78	39	Коррекция по итогам: индивидуальные задания с ЭТ	Коррекция: техника слабых элементов с ДП/КБ/АК по уровню
79	40	Самозащита «минимум безопасности»: дистанция, уход, голос (Св)	Закрепление: кроль/спина; старшим — коротко ЛП (по готовности)
80	40	ОФП: стопы на КМ, корпус с Мб, растяжка	Техника: отрезки на качество; по уровню — КБ для корпуса
81	41	Итоговые связки + правила поведения (в школе/на улице)	Смешанные отрезки по Сек, «отдых на спине»
82	41	Командные задания на Tt: взаимодействие, дисциплина	Восстановительное + игра: передачи МВП, соблюдение дистанции
83	42	Заключение: повтор ТБ; мини-показ как подать СКр и ШС	«Проверка уверенности»: спокойный заплыв + отдых на спине (по Сек)
84	42	Подведение итогов, рекомендации; растяжка на КМ	Плавание по заданию педагога: выбор способов, ДП/АК по уровню

2.3.Требования по технике безопасности в процессе реализации программы.

Общие требования:

- допуск к занятиям при наличии медицинского допуска; недопуск при признаках заболевания;
- обязательная разминка и заминка, соблюдение дозировки нагрузки;
- выполнение упражнений только по команде тренера, запрет на самовольные действия;
- соблюдение дистанции, аккуратность, прекращение работы при боли/головокружении.

В бассейне:

- запрет бега по мокрому полу, прыжков и ныряния без разрешения;
- вход/выход из воды организованно, соблюдение правил на дорожке;
- обязательное соблюдение санитарных требований (душ, шапочка и т.п. по правилам учреждения);
- немедленное информирование тренера при судорогах, испуге, попадании воды, ухудшении самочувствия.

В зале/на татами (дзюдо):

- занятия только на исправных матах/татами, без украшений и острых предметов;
- обязательное освоение самостраховки перед любыми парными действиями;
- запрещены ударная техника, удушающие и болевые приёмы, резкие рывки и силовое давление;
- работа в парах — по заданию тренера, остановка по сигналу, контроль силы и скорости.

В процессе реализации Программы проводятся инструктажи по технике безопасности:
Плановые инструктажи: проводятся в первом и втором полугодии (сентябрь-январь).
Внеплановые инструктажи: проводятся по необходимости, на основании приказа Управления образования, директора МБУ ДО СШ № 2.
Проведение всех инструктажей по технике безопасности с обучающимися фиксируется в журнале учета работы учебной группы в разделе «Техника безопасности».

Инструктаж по технике безопасности

1) Общие требования (для бассейна и зала)

- К занятиям допускаются дети только при наличии медицинского допуска и при отсутствии признаков заболевания.
- Перед занятием ребёнок обязан сообщить тренеру: если есть плохое самочувствие, боль, травма, насморк/кашель, повышенная температура, обострение хронических заболеваний.
- На занятии запрещено: толкаться, устраивать силовые игры, отвлекать других, пользоваться инвентарём без команды, спорить “на скорость/на спор”.
- Все упражнения выполняются только по сигналу и заданию тренера**.** Команды «Стоп», «К бортику/к линии», «Встать» выполняются немедленно.

- Разминка обязательна**:** нельзя приступать к нагрузке без подготовки.
- Если появилось головокружение, тошнота, резкая одышка, боль, судорога, испуг — немедленно прекратить упражнение, поднять руку и позвать тренера.

2) Требования к одежде, гигиене и инвентарю

Для бассейна: купальник/плавки, шапочка, при необходимости очки, резиновые тапочки, полотенце, мыло/шампунь (по правилам учреждения).
Для дзюдо: кимоно (или спортивная форма по требованию), чистые стопы/сменная обувь до татами, короткие ногти.

Запрещено:

- украшения (цепочки, браслеты, серьги/пирсинг), часы;
- жевательная резинка и еда во время занятия;
- выход на татами или в чашу бассейна без разрешения тренера.

3) Безопасность в бассейне (на воде и в раздевалках)

- В раздевалке вести себя спокойно: не бегать, не толкаться, вещи складывать аккуратно, проходы не загромождать.
- По мокрому полу не бегать; передвигаться шагом, держаться за поручни.
- В воду заходить только по команде тренера. Выходить из воды — также организованно, по команде.
- На дорожке соблюдать дистанцию, не пересекать дорожки без разрешения, не мешать другим группам.

Запрещено:

- нырять/прыгать в воду без разрешения;
- “топить”, хватать, тянуть за ноги/руки, садиться на других;
- задерживать дыхание “на спор”, устраивать подводные игры;
- заплывать за обозначенные границы или в зону, не предназначенную для занятия.
- При попадании воды в дыхательные пути, испуге, усталости — сразу к бортику**,** держаться и позвать тренера.
- При судороге: прекратить движение, держаться за бортик, поднять руку и сообщить тренеру.

4) Безопасность в зале/на татами (дзюдо)

- На татами входить/выходить организованно, выполнять правила поведения и дисциплины, слушать команды.
- Перед парной работой обязательно освоение самостраховки (группировка, перекаты, безопасные падения) — это базовое условие допуска к упражнениям в паре.
- В паре работать аккуратно: движения плавные, без резких рывков и “борьбы силой”.
- По сигналу «Стоп» — сразу отпустить захват и прекратить действие.

- Запрещены (в рамках данной программы): ударная техника, удушающие и болевые приёмы, опасные броски, любые действия без задания тренера.
- При падении/ушибе — не вставать резко, сообщить тренеру, дождаться осмотра.

5) Действия при травме, ухудшении самочувствия, ЧС

- Любая травма, даже “незначительная”, сразу сообщается тренеру**.** Самостоятельно “терпеть” или скрывать нельзя.
- Тренер организует первую помощь и при необходимости обращение к медработнику/вызов скорой помощи, уведомление родителей.
- При эвакуации/сигнале тревоги: прекратить занятие, спокойно выполнить команды, организованно покинуть зону бассейна/зала по указанному маршруту.

6) Правила после занятия

- Выйти из воды/сойти с татами по команде, спокойно переодеться, тщательно вытереться и просушить волосы**,** не выходить на холод/сквозняк мокрым.
- Сообщить тренеру, если после занятия появились неприятные ощущения (головная боль, сильная усталость, боль в суставе/мышце).

2.4.Тестирование и контроль

Цель: Оценка динамики физической подготовленности и освоения навыков плавания и базовых элементов дзюдо, контроль соблюдения техники безопасности и корректировка учебной нагрузки.

Виды контроля

1. **Входной контроль (первый месяц):**
- анкетирование/беседа о самочувствии, опыт занятий, страх воды;
- проверка базовой ОФП (в щадящем режиме) и координации;
- в воде: умение держаться на воде/выдох в воду/скольжение (по уровню).
2. **Текущий контроль (на каждом занятии):**
- наблюдение за техникой, дисциплиной и соблюдением правил безопасности;
- контроль самочувствия и дозирования нагрузки;
- фиксация индивидуального прогресса (по ключевым элементам техники).
3. **Промежуточный контроль (1–2 раза за период обучения):**
- контрольные упражнения ОФП (координация, гибкость, силовая выносливость — по возрасту);
- в плавании: выполнение технических элементов и/или контрольные отрезки по уровню;
- в дзюдо: демонстрация стойки, перемещений, самостраховки, базовых действий в паре.
4. **Итоговый контроль (в конце обучения):**

- комплексная проверка: ОФП + плавательные навыки + безопасная демонстрация элементов дзюдо;
- оценка соблюдения техники безопасности и культуры поведения.

Формы оценивания

- **зачёт/незачёт** по обязательным требованиям безопасности;
- оценка техники по критериям: правильность, стабильность, самостоятельность выполнения;
- сравнение результатов входного и итогового контроля (личная динамика).

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Тренировочный процесс ведется в соответствии с календарным учебным графиком.

1	**Продолжительность учебного года**	42 учебные недели тренировочных занятий Начало учебного года – 01 сентября Начало тренировочных занятий - 01 сентября Окончание учебного года – 30 июня

		Сроки проведения комплектования – до 15 сентября
2	**Праздничные дни**	4 ноября 1 января 23 февраля 8 марта 1 мая 9 мая 12 июня
3	**Аттестация**	Последняя декада декабря и июня
4	**Регламент**	Тренировочные занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МБУ ДО СШ № 2 с 08.00 до 20.00 Продолжительность занятия – 1 академический час (45 минут)
5	**Количество учебных недель**	42 недели
6	**Количество учебных часов**	84 часа
7	**Режим занятий**	2 раза в неделю по 1 академическому часу (45 минут)

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Оценивание рекомендуется вести в формате **уровней освоения**:
Высокий уровень (В) — выполняет уверенно, технически правильно для возраста, соблюдает безопасность.

Базовый уровень (Б) — выполняет в основном правильно, с отдельными ошибками, безопасно.
Начальный уровень (Н) — выполняет только с помощью/поддержкой, нестабильно или с нарушением техники/безопасности.

4.1. Плавание — критерии и ориентиры

Возраст 6–8 лет

Н (начальный):
не боится воды при поддержке, делает выдох в воду 3–5 раз подряд;
скольжение от бортика 2–3 м;
проплывает 5–10 м с доской/поясом (ноги кроль).

Б (базовый):
выдох в воду сериями 6–10 раз;
«звезда» на спине 5–10 сек (возможна страховка педагога);
10–15 м кроль на спине или на груди (возможны паузы/упрощения);
брасс: ноги у бортика/с доской (понимание движения).

В (высокий):
уверенно держится на спине 10–20 сек;
плывёт 15–25 м кролем на спине и/или на груди (для части детей — один способ стабильно);
соблюдает дистанцию и правила в глубоководном бассейне.

Возраст 9–10 лет

Н (начальный):
15–25 м любым способом с паузами;
элементы брасса выполняет раздельно.

Б (базовый):
25 м кроль на спине **без остановки** (или с минимальными) и 25 м кроль на груди (дыхание по готовности);
брасс 15–25 м (упрощённая координация);
отдых на спине 20–30 сек.

В (высокий):
25 м кроль на груди с устойчивым дыханием в сторону;
25–50 м кроль на спине;
брасс 25 м с выраженным скольжением;
может выполнить погружение/ныряние и безопасно всплыть (по разрешению педагога).

Возраст 11–12 лет

Н (начальный):

25–50 м любым способом, техника нестабильна.

Б (базовый):
50 м непрерывно (любой из изученных способов) **или** 2×25 м разными способами;
демонстрирует элементы поворота у бортика;
отдых на спине 40–60 сек, сохранение спокойствия.

В (высокий):
50–100 м суммарно за занятие в заданных отрезках с сохранением техники;
устойчивое дыхание в кроле;
брасс 25–50 м с координацией;
демонстрирует навыки самосохранения в воде (не паниковать, принять положение отдыха).

4.2. Дзюдо/самозащита — критерии и ориентиры

Возраст 6–8 лет

Н (начальный):
знает правила поведения на татами частично;
укэми выполняет только с помощью (из сидя/приседа), возможна потеря группировки.

Б (базовый):
выполняет укэми назад и в сторону из приседа безопасно;
умеет занять стойку, перемещаться, держать дистанцию;
показывает 1–2 освобождения от захвата кисти/рукава.

В (высокий):
устойчиво выполняет укэми назад/вбок без ошибок (для возраста);
демонстрирует самоконтроль, не допускает опасных действий в паре;
выполняет 2–3 освобождения и сразу уходит на безопасную дистанцию.

Возраст 9–10 лет

Н (начальный):
укэми нестабильно, освобождения с подсказкой.

Б (базовый):
укэми назад/в сторону уверенно, базовый вариант укэми вперёд (перекат);
2–3 варианта освобождений (кисть/двойной захват/одежда);
понимает алгоритм самозащиты (отойти, громко позвать, обратиться к взрослым).

В (высокий):
укэми выполняет мягко, в правильной группировке;
освобождения выполняет быстро и безопасно;
в мини-сценариях выбирает безопасное решение (дистанция/уход) без «борьбы силой».

Возраст 11–12 лет

Н (начальный):
выполняет элементы, но теряет технику при усложнении.

Б (базовый):
уверенный комплекс укэми (назад/вбок/вперёд по уровню);
связка: освобождение → уход с линии → дистанция/голос;
базовые навыки контроля в партере (позиция/выход) в учебной форме.

В (высокий):
показывает устойчивую технику укэми (в т.ч. из более высокого положения по готовности);
выполняет 3–4 сценария самозащиты (захват руки/одежды/сзади) без паники;
действует аккуратно, соблюдает безопасность партнёра и правила татами.

5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1 Шест спасательный с петлей
2 Спасательный круг

3	Доска для плавания
4	Колобашка
5	Лопатка для плавания
6	Аквапалка для плавания
7	Свисток тренировочный
8	Секундомер
9	Мяч для водного поло
10	Очки для плавания
11	Нарукавники
12	Шапочка для плавания
13	Лестница координационная
14	Медбол 1кг
16	Скакалка спортивная
17	Татами, 1*1м
18	Степ-платформа
19	Коврик массажный
20	Эспандер трубчатый
21	Диски для ныряния, 4шт
22	Надувной буй
23	Набор напольных обручей
24	Поясной тренажер для усиления гребка

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Булгакова Н. Ж. Плавание : учебник для вузов / Н. Ж. Булгакова. — М. : Академия, 2004. — 496 с.

2. Макаренко Л. П. Плавание : учебное пособие / Л. П. Макаренко. — М. : Советский спорт, 2003. — 352 с.
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник / Л. П. Матвеев. — М. : Физкультура и спорт, 1991. — 543 с.
4. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — М. : Академия, 2012. — 480 с.
5. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях. — М. : Терра-Спорт, 2000. — 256 с.
6. Бальсевич В. К. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка / В. К. Бальсевич. — М. : Советский спорт, 1995. — 368 с.
7. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н. Г. Озолин. — М. : АСТ : Астрель, 2002. — 863 с.
8. Дубровский В. И. Спортивная медицина : учебник / В. И. Дубровский. — М. : Владос, 2005. — 528 с.
9. Чумаков В. Б. Дзюдо: техника и тактика / В. Б. Чумаков. — М. : Физкультура и спорт, 1982. — 192 с.
10. Рудман Д. Л. Дзюдо : учебное пособие / Д. Л. Рудман. — М. : Физкультура и спорт, 1984. — 176 с.