

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
ШКОЛА № 814

"РЕКОМЕНДОВАНО"
экспертным советом



"УТВЕРЖДАЮ"



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ ДЗЮ-ДО»

Возраст обучающихся: 6 - 11 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:
Зуйков Дмитрий Павлович,
педагог дополнительного
образования

Педагог, реализующий программу:
Зуйков Дмитрий Павлович

МОСКВА, 2016 г

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, направлена на всестороннее развитие обучающихся, включая физическую и морально-психологическую подготовку детей. Программа является модифицированной, составлена на основе методических разработок и литературы ведущих специалистов в области спорта в России.

Программа рассчитана на детей в возрасте 6 – 11 лет, срок реализации 1 год.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Практическая значимость программы.

Нестабильная социально-экономическая обстановка приводит к росту негативных явлений и вредных привычек в молодежной среде, снижает общий уровень духовности. Такая тенденция требует усиления воспитательной работы и развития новых форм организованного досуга, ориентированных на общечеловеческие ценности.

программ

Актуальность программы

В настоящее время наблюдается активный интерес к различным видам единоборств. Современные тенденции к раскрепощению личности, стремление к свободе и самоутверждению вызывает у молодежи ожидание адекватного физического и психологического состояния от приобщения к миру единоборств. Спортивные единоборства - одно из направлений физической культуры, позволяющее формировать навыки самоконтроля, противостоять стрессам современной жизни и способствует развитию физических и нравственных качеств.

Педагогическая целесообразность.

Занятия Дзю-до дают возможность сконцентрировать силы на достижение своей жизненной цели, способствуют развитию социальной активности и целеустремленности. Осознание собственной силы и своих возможностей формирует нормальную самооценку и снижает агрессивность.

Новизна и отличительные особенности программы.

Новизна данной программы и ее главное отличие от ранее разработанных, является планомерная подготовка ребенка к занятиям спортивными единоборствами в игровой форме с элементами специализации,

позволяющей выступать во всех категориях соревнований, что является наиболее актуальной задачей на сегодняшний день.

Данная программа адаптирована для учреждений дополнительного образования.

Цель программы: Развить физические способности детей через занятия ОФП с элементами Дзю-до.

Задачи:

Воспитательные:

- воспитание потребности к здоровому образу жизни;
- воспитание силы воли и дисциплины, уверенности в себе, умение постоять за себя и за своих близких, воспитание стремления к саморазвитию;
- воспитание чувства коллективизма и взаимопонимание.

Обучающие:

- получение базовых знаний и умений техники ОФП и элементов дзю-до;
- обучение технике и тактике ведения поединка;
- обучение владению методами психорегуляции;

Развивающие:

- развитие физического совершенствования и укрепление здоровья;
- развитие творческой инициативы;
- развитие самодисциплины;
- развитие памяти и внимания, а также интереса к самостоятельной работе над собой.

Этапы образовательного процесса

Этап предварительной подготовки – укрепление здоровья и улучшения физического развития. Овладения основами техники выполнения физических упражнений. Привитие интереса к занятиям спортом, воспитание волевых качеств, изучение основ ОФП и этикетка дзю-до. Аттестация на пояс (ученическая степень – кю) белый, желтый (5 кю).

Этап спортивной начальной специализации - достижения всесторонней физической и функциональной подготовленности. Овладения основами техники дзю-до и других общефизических и специальных упражнений. Приобретения соревновательного опыта. Аттестация на пояса оранжевый, зеленый (4-3 кю).

Определение спортивных задатков и способностей.

Этап спортивной подготовки - выполнение в совершенстве техники бросков, удержаний, болевых и удушающих приемов в стойке и в партере, спарринга, где ведется состязание двух реально существующих спортсменов (Олимпийский раздел), страховок и самостраховок. Аттестация на пояса синий, коричневый (21 кю). Сертификат на 1 дан (чёрный пояс) присваивает Союз Дзю-до России.

ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ:

Ведущим в обучении является принцип сознательности и активности. Приучать детей сознательно относиться к выполнению задания, разбираться в собственных успехах и ошибках, анализировать свои действия. На активность детей влияет заинтересованность, которая зависит от уровня подготовки и проведения занятия преподавателем.

Принцип наглядности является основным методом обучения в подготовительной и младшей группах.

-Принцип доступности. Задание должно соответствовать уровню подготовленности детей. Непосильные задания снижают интерес к занятиям, уменьшают внимание и активность, вызывают неуверенность в себе.

Принцип последовательности. Это переход от простого к сложному, т.е. усвоенные движения и навыки должны наслаиваться на предшествующие и подкрепляться новыми. Важно, чтобы в новых упражнениях совершенствовались приобретенные ранее навыки и образовывались новые.

Принцип систематичности заключается в регулярности и непрерывности процесса обучения. Приобретенные навыки и знания необходимо систематически закреплять. При повторении движений вновь образованные рефлекторные связи становятся устойчивее; новые формы движений быстрее усваиваются.

Принцип учета специфики средств тхэквондо. Основной базой для занятий являются разнообразные средства: беговые, прыжковые, силовые, плавные, скоростные упражнения, статическое изучение стоек, блоков, ударов и передвижения в них. Использование специального инвентаря (лапа-ракетка, протектор, боксерская груша), акробатика, целостные движения и групповые упражнения. Но используются они в зависимости от уровня занимающихся, возрастным критерием и различной конечной целью.

Но общепедагогические принципы, естественно не могут полностью раскрыть всю совокупность специфических признаков спортивной подготовки. Поэтому были сформулированы специфические принципы, отражающие целевые установки, закономерные связи между тренировочными и соревновательными воздействиями и реакциями на них организма спортсмена.

Принцип единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам. Закономерности формирования адаптации к факторам тренировочного и соревновательного воздействия, морфофункциональная специализация органов и систем предъявляют к организму спортсменов повышающие требования, близкие к пределу их функциональных возможностей, для протекания приспособительных процессов.

Принцип волнообразности и вариативности нагрузок. Волнообразное изменение тренировочных нагрузок позволяет избежать противоречий между видами работы различной преимущественно направленности, объемом и интенсивностью тренировочной работы (рис.1), процессами утомления и восстановления и, таким образом, является элементом реализации в тренировочном процессе ряда важнейших закономерностей спортивной тренировки.

Принцип цикличности тренировочного процесса. Цикличность проявляется в систематическом повторении относительно законченных единиц тренировочного

процесса - отдельных занятий, микроциклов (от 2 до 10 дней), мезоциклы (от 3 до 6 недель), этапов, периодов (от 3 недель до 4 месяцев), микроциклов (от 4 до 12 месяцев). Построение тренировки на основе различных циклов дает возможность систематизировать задачи и средства тренировочного процесса и реализовать другие его принципы (рис. 2).

Принцип единства и взаимосвязи структуры соревновательной

деятельности и структуры подготовленности. Рациональное построение процесса тренировки предполагает его строгую направленность на формирование оптимальной структуры соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное ведение соревновательной борьбы.

Особенности возрастной группы, которым адресована программа.

Данная программа адресована детям в возрасте 6-11 лет. Состав группы постоянный. Вид детской группы профильный – спорт. Особенности группы – свободный набор, по желанию детей; при наличии медицинской справки от врача.

Количество детей по годам обучения:

1 -ый год обучения -15 человек.

Возрастные особенности детей 6-11 лет

Группа: 6-10 лет – задачи обучения это укрепление здоровья, улучшение физического развития, упрощённое изучение и освоение основных базовых элементов и правил школы, создание и совершенствование моторной базы движения и координационных возможностей.

Особенности обучения: наиболее пригоден комплексно-игровой метод «игра обучение-игра». Упрощённые правила. Высокая эмоциональность процесса занятий. Упражнения на быстроту и ловкость, особенно быстроту реакции и сообразительность, с паузами отдыха; для выхода агрессивности - отработка ударов по лёгкой груше. Частая смена форм занятий. Строгое требование соблюдения правил поведения и норм безопасности. Минимум критики и предоставление возможности проявлять себя.

Группа: 11-13 лет – задачи обучения это укрепление здоровья, улучшение физического развития, изучение и освоение основных базовых элементов техники и тактики, правил школы, создание и совершенствование моторной базы движений и координационных возможностей, развитие быстроты, ловкости, способностей к ориентировке. Развитие силы и общей выносливости – важная, но не главная задача.

Особенности обучения: основной метод обучения – комплексно-игровой «игра - обучение – игра», необходима высокая эмоциональность процесса занятий, частая смена заданий, введение соревновательных элементов. Обучение проводится по преимуществу целостным методам с большой долей показа и подводящих упражнений. Упражнения даются одинаково на разные

конечности. Проводить планом и без плана мини – турниры и игры, предполагающие несколько победителей, сотрудничество в группе и соперничество между группами. Способствовать проявлению индивидуальности учеников и, особенно, ответственности.

Группа: 13-15 лет – задачи обучения это укрепление здоровья, улучшение физического развития, создание и совершенствование моторной базы движений и координационных возможностей, способностей к ориентировке, преимущественное развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости; изучение и освоение основных базовых элементов техники и правил школы, основ тактики, развитие воли.

Особенности обучения: на смену игровому методу приходит аналитикосинтетический метод «упражнение-игра-упражнение», эмоциональность процесса занятий сохраняется как условие интереса. Интенсивный прирост силы, быстроты, ловкости, идёт вместе с основной работой по технике и тактики. «Формирование характера» и силы воли идёт через приучение к терпению, поощрение сильных качеств (как компенсация слабых) и личной деятельности, требующей сотрудничества и творчества во имя решения общих проблем. Моральная поддержка и помощь в развитии качеств личности.

Образовательная деятельность спортивного объединения ОФП с элементами «Дзю-до» осуществляется в группах постоянного состава.

Занятия проводятся с учетом организационных моментов и здоровье сберегающих технологий.

Режим занятий:

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа – для детей 1-ого года обучения;

Общее количество часов:

1-ого года обучения: 144 часа;

Прогнозируемые результаты и способы определения результативности.

Результатом выполнения данной программы является физическое и морально психологическое развитие ребенка в процессе обучения, в результате чего появляется уверенность в себе, навыки самоконтроля, умение добиваться поставленной задачи, что характерно проявляется в период проведения контрольных соревнований и аттестаций.

После завершения первого года обучающиеся должны знать :

- технику безопасности в спортивном зале;
- начальный комплекс ОРУ;
- упрощенные правила игры.

После завершения первого года обучающиеся должны уметь:

- бегать на 50 м, 100 м, 400 м, 800 м, 1 км

Выполнять упражнения на перекладине: подтягивание, подъем ног и коленей на шведской стенке; сгибание рук в упоре лежа; упражнения со скакалкой, упражнения с эспандером.

- уметь плавать;
- выполнять гимнастические упражнения различной сложности, кувырки, падения, самостраховки, страховки;
- уметь лазать по канату;

Выполнять упражнения на координацию:

- прыжки с поворотом на 180°, 360°, 540°
- стойки на одной ноге с поднятой другой в различных положениях - гимнастические упражнения: колесо, рындат, стойка на руках с прислонением корпуса и ног к стене
- мостик гимнастический на время
- прыжки на одной ноге наперегонки
- различные страховки при падении
- отрабатывать технику кувырков и прыжков

На первом этапе обучения это должны быть простые, легко запоминающиеся движения, которые легко довести до автоматизма.

Участвовать в соревнованиях.

Способ выявления результатов осуществляется 3 раза в году:

- начальный: (в сентябре), когда ребенок записывается в детское объединение,
- промежуточный (декабре) в конце 1 –ого полугодия;
- итоговый (в апреле), по завершении каждого учебного года.

Система отслеживания и оценивания результата образования детей по данной программе осуществляется через собеседования, соревнования, тесты, контрольные зачеты.

Обучающиеся приобретают дополнительные знания по общей физической подготовке. Восточные единоборства воспитывают такие

качества как отзывчивость, стремление помочь, чувство собственного достоинства, научиться использовать накопленные знания в повседневной жизни.

Формы подведения итогов.

- Контрольные занятия;
- Открытые занятия;
- Соревнования различного уровня по разделам дисциплины; Квалификационные экзамены.

Система отслеживания и оценивания результата образования детей по данной программе осуществляется через собеседования, соревнования, тесты, контрольные зачеты.

Итогом реализации данной программы служат выступления обучающихся на соревнованиях по Дзю-до, участие в показательных выступлениях, поездки в летние спортивные лагеря, аттестации на пояса.

II. Учебно-тематический план 1-ого этапа обучения

№ № пп	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности обучающихся на занятиях по ОФП с элементами Дзюдо	2	2	-
2.	Повышение ОФП, гибкости, координации движений	16	2	14
3.	Техника кувырков	16	2	14
4.	Техника падений, страховок и самостраховок	16	2	14

5.	Спортивные игры	14	2	12
6.	Техника удержаний(катамэ-вадза), выведения из равновесия (кудзуши), подсечек (нагэ-вадза).	16	2	14
7.	Техника и тактика ведения борьбы	16	2	14
8.	Самооборона	16	2	14
9.	Подготовка к аттестации	16	4	14
10.	Подготовка к соревнованиям	14	2	12
11.	Заключительное (итоговое) занятие	2	-	2
ИТОГО		144	20	124

III. Содержание программы

I года обучения Тема

1: Вводное занятие.

Таких занятий два. Первое проводится на первом же учебном занятии, второе после Нового года. На этом занятии проводится инструктаж по технике безопасности на тренировках по следующим темам:

- Правила поведения учащихся в спортивном зале
- Оказание первой медицинской помощи при различных травмах

- Пути эвакуации и последовательность действий при пожаре и других чрезвычайных ситуациях

Тема 2. Повышение ОФП, гибкости, координации движений

2.1. Повышение ОФП:

- бег 50 м, 100 м, 400 м, 800 м, 1 км
- подтягивания и другие упражнения на перекладине
- подъем ног, коленей на шведской стенке
- сгибание рук в упоре лежа
- упражнения со скакалкой
- упражнения с эспандером
- упражнения с гантелями
- плавание
- спортивные игры: футбол, баскетбол, пионербол

2.2. Развитие гибкости

- упражнения направленные на развитие гибкости

2.3. Развитие координационных способностей

- прыжки с поворотом на 180° , 360° , 540°
- гимнастические упражнения: колесо, рындат, стойка на руках с прислонением корпуса и ног к стене
- мостик гимнастический на время
- прыжки на одной ноге наперегонки
- различные страховки при падении

Тема 3. Техника кувырков

- перекаты на спине, животе
- техника кувырков вперед, назад
- техника кувырков через плечо
- перекаты через партнера
- колесо, рындат, сальто (вперед)

Тема 4. Техника падений, страховок и самостраховок

- техника падений на спину, на бок, на живот
- самостраховка при падении на спину, на бок, держась за руку или одежду партнера

- страховка партнера при падении на спину, на
- Укэми – падения
- Еко (Сохуко)-укэми – на бок
- Уширо (Кохо)-укэми – на спину
- Маэ (Дзэнпо)-укэми – на живот
- Дзэнпо-тэнкай-укэми - кувырком

Тема 5. Спортивные игры

- Футбол
- Баскетбол
- Пионербол

Тема 6. Техника удержаний (катамэ-вадза), выведения из равновесия (кудзуши), подсечек (нагэ-вадза).

- удержания с боку, сверху и поперек партнера
- выведение из равновесия с односторонним и разносторонним захватом, на себя и в сторону
- техника подсечек вперед, в сторону, назад (подсечка в голень, колено), зацеп изнутри
- техника бросков (задняя подножка, передняя подножка, бросок через бедро, бросок через бедро скручиванием, бросок через плечо)

Катамэ-вадза – техника сковывающих действий

Хон-кэса-гатамэ – удержание сбоку

Ката-гатамэ – удержание с фиксацией плеча головой

Еко-шихо-гатамэ – удержание поперек

Ками-шихо-гатамэ – удержание со стороны головы

Татэ-шихо-гатамэ – удержание верхом

Кудзуши – выведение из равновесия Маэ-миги-кудзуши – вперед-вправо

Маэ-хидари-кудзуши – вперед влево

Уширо-миги-кудзуши – назад вправо

Уширо-хидари-кудзуши – назад-влево

Маэ-кудзуши – вперед

Уширо-кудзуши – назад

Миги-кудзуши – вправо

Хидари-кудзуши – влево

Нагэ-вадза – техника подсечек

Де-аши-барай – боковая подсечка под выставленную ногу

Хидза-гурума – подсечка в колено под отставленную ногу

Сасаэ-цурикоми-аши – передняя подсечка под выставленную ногу

О-учи-гари – зацеп изнутри голенью

О-сото-гаэши – контрприем от задней подножки

О-сото-отоши – задняя подножка

О-учи-гаэши – контрприем от зацепа изнутри

Тема 7. Техника и тактика ведения борьбы

Для отработки этой задачи партнеры проводят поединок и в партере (на коленях), и в стойке. В первую очередь борьба ведется за захват, после чего партнеры стараются найти слабые места в защите друг друга выведением из равновесия, и использовать это для совершения броска с последующим переходом на удержание, болевой прием или удушающий прием.

Тема 8. Самооборона

На I этапе обучения следует ограничиться страховками и самостраховками. Но этому следует уделить особое внимание. В Дзю-до при борьбе используется множество разнообразных приемов и выведений из равновесия. И как следствие много падений.

Начинать изучение страховок надо с обычных гимнастических упражнений: кувырок вперед, кувырок – назад, березка, мостик.

После этого разучивается колесо, рондат. И только затем начинаем разучивать простейшую страховку. Разучивать следует на матах

- кувырок через плечо. Встать на колени, руку, через которую будете совершать кувырок округлите и напрягите. Если это правая рука голову наклоните к левому плечу.

Перекатитесь по руке через плечевой сустав. Сделав кувырок вперед вы окажетесь на боку. Рука, по которой вы перекатились будет поднята вверх, ладонью другой руки нужно сильно хлопнуть о покрытие.

Тема 8. Подготовка к аттестации

Здесь необходимо тщательно повторить и проработать все изученные темы. И обратить внимание на правильность движений, постановки рук и ног в захвате. Необходимо рассказать ученикам как надо вести себя на аттестации. Не нарушать дисциплину, порядок в зале.

При подготовке к аттестации следует чередовать тренировку по ОФП на развитие силы и быстроты (отжимание и подъем туловища за 30 сек, челночный бег) с тренировкой на технику подсечек, бросков и выведений из равновесия. Т.е. одну тренировку проводить по ОФП, другую на технику и т.д.

Так упражнения на турнике и отжимания следует проводить не чаще 1 раза в неделю.

Тема 9. Подготовка к соревнованиям.

На первом этапе обучения необходимо представить соревнование как игровую тренировку. Соревнование можно проводить только внутри своей секции.

Т.е. тут не подходит даже слово «Соревнование». Это ни в коем случае не поединки между учениками. Соревнование следует провести:

- по ОФП;
- по спортивным играм
- можно развести участников на 20 м друг от друга и определить кто первый по хлопку преодолет это расстояние и сделает определенный кувырок. Время прохождения 20 м фиксируется секундомером.

Тема 10. Подготовка показательной программы

Исходя из уровня подготовки учеников необходимо разработать последовательность выполнения определенных комбинаций. Общее время показательной программы. При отработке не следует слишком детально конкретизировать выполнение того или иного действия. Ученик I этапа обучения вряд ли способен победить волнение и все точно выполнить. Скорее надо подобрать такие упражнения, чтобы в случае ошибки он сам же мог ее

исправить, каким либо другим действием. Показательную Программу учеников I этапа обучения следует готовить только для родителей.

Тема 11. Заключительное занятие.

На нем следует подвести итоги прошедшего года и дать задание на каникулы.

IV. Методическое обеспечение программы.

Методические требования образовательного процесса включают:

Построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности. В образовательном процессе делается акцент на развитие наиболее сильных качеств спортсмена, совершенствование технико-тактических навыков, которые преимущественно обеспечивают достижения планируют достижения планируемого результата. Первоочередным повышением уровня скоростно-силовых качеств и на этой основе совершенствованием специальной выносливости. Использование оптимальных объемов специальной подготовки, особенно в режимах, моделирующих соревновательную деятельность спортсменов дает наилучшие спортивные результаты.

МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ (ОБУЧЕНИЯ)

Методы спортивной тренировки условно подразделяются на три группы: словесные, наглядные и практические. В процессе спортивной тренировки все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют нестандартно, а постоянно приспособливают конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной подготовки.

К словесным методам относится: рассказ, объяснения, лекция, беседа, анализ и обсуждения. Эти формы наиболее часто используют в лаконичном виде, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов, чему способствует специальная терминология, сочетания словесных методов с наглядными.

Наглядные методы многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. К ним, прежде всего, следует отнести правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов. А также широко применяются вспомогательные средства демонстрации - учебные фильмы и видеозаписи.

Методы практических упражнений делятся на две группы:

1) Методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники.

2) Методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств.

Методы преимущественно направленные на освоение спортивной техники.

Следует выделять методы разучивания упражнений в целом и по частям. Разучивание движения в целом осуществляется при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение на части которых невозможно. При применении методов освоения движений, как в целом, так и по частям большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям.

Методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств.

Структура практических методов тренировки определяется тем, имеет ли упражнения в процессе однократного использования данного метода, непрерывный характер или даётся с интервалами для отдыха, выполняется в равномерном или в переменном режиме.

В качестве самостоятельных практических методов также используются игровой и соревновательный.

Условия реализации программы.

Для наиболее эффективной работы данной программы необходимы следующие условия:

- спортивный зал, маты
- специнвентарь –тренировочные ножи, гимнастические палки, шпагат, набивные мячи, груша, шведские стенки, перчатки
- спортивная одежда (кимоно)

Занятия по подготовке спортсменов делятся по нескольким формам:

- - Теоретическая подготовка спортсмена для выполнения поставленных задач на базе лекционно-семинарского занятия.
- - Базовая тренировка: отработка конкретной поставленной задачи на основе метода повторения.
- - Практическое применение отработанных элементов на основе моделирования процесса соревнований.
- - Проведение контрольных занятий-аттестаций, для выявления уровня подготовки спортсмена.
- Восстановительные мероприятия для снятия физической и моральнопсихологической усталости.

Данные формы занятий в процессе прохождения обучения тесно переплетаются и составляют единый цикл обучения.

V.Список литературы:

- Теория спорта (В.Н. Платонов, 2004; Л.П. Матвеев, 2007; Ж.К. Холодов, 2004);
- Методика моделирования текстов педагогического внушения, направленных на развитие физических качеств (Т.В. Бондарчук, 2008);
- Научно-методические основы, принципы и методы физической подготовки в единоборствах (В.И. Филимонов, 2009; Е.И. Глебов, 2006; С.В. Павлов, 2004; Сагат Ной Коклам, 2005; Чой Сунг Мо, 2008).

- Санг Х. Ким

Преподавание боевых искусств. Путь мастера.

- В.Н.Платонов

Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте

Список литературы рекомендуемый для детей:

1. Дзигоро Кано. Кодокан дзюдо. — Ростов-на-Дону: Издательство «Феникс», 2000. — 448 с. — ISBN 5-222-00548-8

2. Г. Пархомович. Основы классического дзюдо. — «Урал-Пресс», 1993. — 302 с. — ISBN 5-86610-037-1
3. С. А. Косоротов, А. Д. Арабаджиев. Каноны дзюдо. — М.: Издательский дом «Будо-Спорт», 2007. — 128 с. — ISBN 5-901826-12-4
4. Сергей Косоротов, Алексей Горбылёв. Броски рандори-вадза в дзюдо. Введение // Додзё. Воинские искусства Японии. Научно-популярный методический журнал. № 2/2003 (16). — М.: ООО «Будо-спорт», 2003. — С. 4048. — 64 с.