

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы «Истоки» г. Челябинска»
(МБУ ДО «ЦВР «Истоки»)

СОГЛАСОВАНО
на заседании методического совета
МБУ ДО «ЦВР «Истоки» (протокол
от 18 сентября 2023г. № 2)



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «ЦВР «Истоки»
А.В. Ежов
2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

«ДЖИУ-ДЖИТСУ»

срок реализации программы: 2 года
(возраст учащихся: 6-17 лет)

Авторы-составители:
Блиновских Виктор Николаевич
педагог дополнительного образования,
Дудина Елена Николаевна методист
МБУ ДО «ЦВР «Истоки»

**ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА / ПАСПОРТ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

Название программы	«ДЖИУ-ДЖИТСУ»
Автор-составитель программы	Блиновских Виктор Николаевич
Вид программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Вид деятельности /Направление	Единоборство
Образовательная область	Профильная (физическая культура)
Способ освоения содержания образования	Репродуктивный, алгоритмический, творческий
Уровень освоения содержания образования	Углубленный (<i>продвинутый, профессионально-ориентированный</i>).
Возрастной уровень реализации программы	6-17 лет
Форма реализации программы	Групповая с учетом индивидуальных особенностей учащихся
Продолжительность реализации программы	Двухгодичная + основной состав
Форма обучения	Очная
Аккредитация	Не требуется
Язык на котором осуществляется обучение	Русский
Аннотация (краткое описание программы)	<p>Программа включает в себя основы знаний восточного единоборства Джиу-джитсу.</p> <p>Изучаются физическая культура, теоретические и методические основы единоборства Джиу-джитсу (приемы , техники, тактики, тренировочный процесс, судейство).</p> <p>Занятия способствуют физическому развитию, укреплению здоровья, формированию нравственных способностей и волевых качеств.</p>

Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Составлен в соответствии с Календарным учебным графиком МБУ ДО «ЦВР «Истоки» на 2023-2024 учебный год.

Наименование Программы, Срок реализации, Возраст учащихся	«Джиу-джитсу» 2г., 6-17 лет
Дата начала реализации в учебном году	01.09.2023
Дата окончания реализации в учебном году	31.05.2024
Праздничные выходные дни	4 ноября, 1-7 января, 23 февраля, 8 марта, 1, 9 мая
Продолжительность реализации Программы в учебном году	34 недели
2 группы (А1, Г1) - 1 год обучения	2 раза в неделю по 1,5 часа = 153 часа
2 группы (Б0, В0) – группа основного состава	2 раза в неделю по 1,5 часа = 153 часа
Контроль, аттестация:	
– 0 срез оценивания (входной контроль)	сентябрь
– Промежуточное оценивание (текущий контроль)	январь
– Итоговое оценивание (промежуточная аттестация)	май
– Итоговая аттестация по окончании программы	май
Летние каникулы	01.06.2024 – 31.08.2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

№	Содержание	Стр.
1	Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	4
1.1.	Пояснительная записка	4
1.2.	Цель и задачи программы	5
1.3.	Планируемые результаты обучения	5
1.4.	Организация образовательного процесса	6
1.5.	Содержание программы	8-18
2.	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	19
2.1.	Формы контроля/аттестации и оценочные материалы	19-20
2.2.	Методические материалы	20-24
2.3.	Условия реализации программы	24
	- Материально-техническое обеспечение программы	
	- Методическое обеспечение	25
	- Литература	
3.	Приложения к программе:	27
	1. Календарно-тематический план–сетка / Календарный учебный график (Приложение А/1).	
	2. Воспитательная работа в рамках программы (Приложение Б/1).	
	3. Оценочные материалы: - Карты мониторинга (Приложения В/1, В/2, В/3.). - Критерии оценки (Приложения В/4).	

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы

Программа «Джиу-джитсу» является программой физкультурно-спортивной направленности и составлена в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);
- Федеральным законом РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (от 24.07.1998 № 124-ФЗ);
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р);
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (от 31.03.2022 № 678-р);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)»;
- Паспортом федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018 протокол № 3);
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016);
- Методическими рекомендациями Министерства образования и науки Российской Федерации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (от 18.11.2015 № 09-3242);
- Локальными документами, регламентирующими образовательную деятельность МБУ ДО «ЦВР «Истоки».

Актуальность программы

Программа «Джиу-джитсу» разработана в соответствии с социальным заказом родителей и детей и актуальна в сфере образовательной деятельности МБУ ДО «ЦВР «Истоки».

Актуальность программы заключается в том, что:

Во-первых: занятия джиу-джитсу являются способом восполнения физической активности учащихся, сохранения и укрепления физического, духовного и нравственного здоровья человека.

Во-вторых: человеческие коммуникации, образующиеся в ходе занятий джиу-джитсу,

становятся естественными и адекватными потребностям и возможностям личности, помогают формированию собственного стиля поведения в обществе.

В-третьих: мир джиу-джитсу, в целом, все в большей мере становится серьезным фактором формирования общечеловеческих ценностей культуры - от общей культуры жизнедеятельности до многочисленных сторон жизни социума.

Отличительные особенности программы, новизна

Отличительная особенность программы в том, что задачей обучения не является изучение предмета в объеме программы стандартных спортивных школ. Основное внимание уделяется доступности занятий для детей с различным уровнем физических способностей и разного возраста.

Разработана данная программа на основании:

- Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 05.12.2017) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу», утвержденного приказом Минспорта России от 24 февраля 2022 г. N 131.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: физическое и нравственное развития учащихся посредством занятий джиу-джитсу.

Задачи программы:

Предметные (обучающие) задачи:

– формировать знания теоретических и практических основ джиу-джитсу, терминов джиу-джитсу;

– овладеть основами знаний двигательной и этической культуры джиу-джитсу;

– обучить навыками ведения спортивного поединка;

– ознакомить с основами судейской практики (правилами судейства).

Метапредметные (развивающие) задачи:

– формировать жизненно важные двигательные умения и навыки в естественных движениях, умением управлять движениями собственного тела в усложненных условиях;

– развивать критическое мышление, такие качества, как собранность, внимательность, наблюдательность, инициативность, целеустремленность.

Личностные (воспитательные) задачи:

– воспитывать культуру поведения в спорте, положительное отношение к спортивной деятельности, здоровому образу жизни и интерес к спортивным профессиям;

– воспитывать нравственные качества, патриотические чувства, любовь к Родине, чувство коллективизма и взаимопомощи.

1.3. Планируемые результаты обучения

Планируемые результаты освоения программы по окончании первого года обучения:

Предметные (обучающие) результаты:

– будут сформированы знания теоретических и практических основ джиу-джитсу, истории, ритуалов в джиу-джитсу;

– будут владеть основами знаний двигательной и этической культуры джиу-джитсу;

– будут знать, и владеть навыками ведения спортивного поединка; в том числе правовые аспекты применения приемов джиу-джитсу;

– познакомятся с основами судейской практики (правилами судейства), с терминологией правил соревнований.

Метапредметные (развивающие) результаты:

– будут формироваться жизненно важные двигательные умения и навыки в естественных движениях: сила, ловкость, гибкость, координация и умение управлять движениями собственного тела в усложненных условиях;

– наблюдать и анализировать свою учебную и познавательную деятельность и деятельность, обосновывать применение соответствующего инструментария в процессе деятельности.

Личностные (воспитательные) результаты:

– будет воспитываться ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни и регулярную физическую активность, на соблюдение гигиенических правил, интерес

к изучению профессий, связанных со спортом;

–будет воспитываться интерес к познанию родного языка, истории, культуры России, чувство коллективизма.

Планируемые результаты освоения программы по окончании **второго года обучения**:

Предметные (обучающие) результаты:

–будут сформированы знания философских принципов, этикета, традиций в джиу-джитсу;

–будут обучены тактико-техническим приемам;

–будут обладать навыком использования полученных знаний и умений в соревновательной технике;

–получат общие понятия о профессиональной деятельности работы спортивного судьи.

Метапредметные (развивающие) результаты:

–научатся определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;

–будут уметь планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

Личностные (воспитательные) результаты:

–будут уметь оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;

–будут иметь ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа.

Планируемые результаты освоения программы для **основного состава**:

Предметные (обучающие) результаты:

–будут иметь представление о технике работы с традиционным оружием;

–будут знать терминологию, правила соревнований;

–будут иметь общие понятия о профессиональной деятельности работы спортивного врача;

–будут уметь выполнять ударные, бросковые, болевые и др. техники в соответствии с требованием аттестационной программы и с учетом возраста и стажа занятий.

Метапредметные (развивающие) результаты:

–научатся строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;

–научатся критически относиться к своему мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его.

Личностные (воспитательные) результаты:

–будут способны осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия;

–будет прививаться уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

1.4 Организация образовательного процесса

Адресат программы

Программа «Джиу-джитсу» предназначена для детей с 6 до 17 лет. Программа особенно будет интересна и полезна тем, кто интересуется восточными единоборствами и здоровым образом жизни. Для обучения принимаются все желающие; принимаются дети, имеющие медицинское заключение. Набор учащихся производится по желанию родителей и детей.

Программа ориентирована на успех каждого ребенка и дает ему возможность реализовываться в данном виде деятельности. На занятиях осуществляется индивидуальный подход каждому учащемуся с учетом индивидуальных и возрастных особенностей. Данная программа может быть освоена учащимися с ОВЗ (по запросу родителей (законных представителей)). В данном случае составляется индивидуальный УТП освоения программы.

Характеристика возрастных особенностей учащихся

Каждый учащийся имеет свои индивидуальные личные характеристики, тем не менее, всем ученикам в каждом возрастном периоде характерны общие черты.

Согласно общепринятой периодизации для групп первого и второго года обучения

соответствует младший школьный возраст «локально капризный» (6-11 лет). Особенностью данного возраста является потребность в признании взрослыми. Трудностью для данного возраста является новый режим дня, жизни, новые отношения, апатия, связанная с невозможностью преодолеть возникшие трудности. Учитывая сказанное, педагог при выстраивании отношений должен:

- самоорганизовывать и самодисциплинировать учащегося посредством групповых игр, вызывания любопытства, интересам к физическим занятиям;
- привлекать родителей к совместным воспитательным мероприятиям.

Для группы основного состава соответствует возраст «право-значимый» (11-13 лет), ему соответствует обусловленная потребность учащегося в социальном признании и возраст «утверждающе-действенный» (14-15 лет), у которого возникает готовность показать себя, выразить свои силы. Для этого возраста педагог при выстраивании отношений должен:

- учитывать обострённое чувство собственного достоинства учащихся, симпатии и антипатии;
- поддерживать в учащихся чувство их исключительности, что может усиливать их познавательную мотивацию;
- достигать чёткого понимания детьми целей их деятельности, а также активизировать психологические механизмы стимулирования.

Программой предусмотрена деятельность групп «Основного состава», работающих по отдельному учебному плану с учётом спортивного календарного плана (ЕВСК). Образовательный процесс осуществляется в практической деятельности по подготовке к соревнованиям и другим спортивным мероприятиям.

Профориентационный компонент программы. Программа включает различные мероприятия, соревнования, беседы, связанные с ранней профориентацией учащихся для общекультурного развития.

В группах «Основного состава» также осуществляется *профориентационная деятельность*, которая носит углубленный характер, направленная на знакомство с профессиями спортивной направленности (тренера и судьи по джиу-джитсу).

Воспитательный потенциал программы предполагает развитие гуманистической направленности личности учащихся, включая в себя формирование представлений о многообразии культурного наследия человечества и российского общества, взаимоуважения и бережного отношения к окружающему миру, популяризации научных знаний и ориентацию на здоровый образ жизни, мотивацию и изучение культурных ценностей и их создание, организацию самостоятельной деятельности учащихся, направленную на самообразование и самоопределение в будущем. Данный компонент представлен в виде плана «Воспитательной работы» по различным направлениям (Приложение Б/1).

Объём программы и режим работы

Программа рассчитана на 2 года обучения. Занятия проходят по 1,5 часа 3 раза в неделю, что составляет 153 часа в год.

Информацию по распределению учебного времени по годам обучения представлена в форме таблицы (см. Таблица 1).

Таблица 1

Объем программы и режим работы

Год обучения	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год (34 недели)
1 год обучения	1,5 часа	3 раза	4,5 часа	153 часа
2 год обучения	1,5 часа	3 раза	4,5 часа	153 часа
Основной состав	1,5 часа	3 раза	4,5 часа	153 часа
ИТОГО (объем программы):				459 часов

Уровень программы - углубленный (*продвинутый, профессионально-ориентированный*).

1.5.Содержание программы
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Первый год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля/ аттестации
	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях. Знакомство с учащимися, педагогом. Правила посещения тренировок, знакомство с расписанием занятий. Требования к форме. Правила безопасности на занятиях, при перемещении в спортивном зале.	1,5	1,5	-	Беседа, опрос
Раздел № 1 Техничко-тактическая подготовка					
1.1.	Техника	42	6	36	Наблюдение, беседа, опрос, сдача нормативов
1.2.	Тактика	18	3	15	
Раздел № 2 Физическая подготовка					
2.1.	Специальная физическая подготовка	39	-	39	Наблюдение, хронометрирование, сдача нормативов
2.2.	Общая физическая подготовка	21	-	21	
Раздел №3 Психологическая подготовка					
3.1.	Волевая подготовка	6	3	3	Беседа, опрос
3.2.	Нравственная подготовка. Знакомство с культурными традициями нашей страны, рассказ о героях-спортсменах.	1,5	1,5	-	Беседа, опрос
Раздел №4 Методическая подготовка					
4.1.	Теоретическая подготовка	3	3	-	Беседа, опрос
4.2.	Судейская практика	3	1,5	1,5	Беседа, опрос, тест, сдача нормативов
4.3.	Профориентационная деятельность: - Знакомство с профессией тренера.	3	3	-	Беседа, опрос
Раздел №5 Соревновательная подготовка		6	-	6	Педагогическое наблюдение во время соревнований
Раздел №6 Контрольные испытания		6	-	6	Сдача нормативов для получения пояса
Раздел №7 Восстановительные мероприятия		3	1,5	1,5	Беседа, наблюдение
Итого:		153	24	129	

Второй год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля/ аттестации
	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, зубами, ногтями, ногами. Гигиеническое водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, о купание). Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви.	1,5	1,5	-	Беседа, опрос
Раздел № 1 Техничко-тактическая подготовка					
1.1	Техника	52,5	6	46,5	Наблюдение, беседа, опрос, сдача нормативов
1.2	Тактика	18	2	16	
Раздел № 2 Физическая подготовка					
2.1	Специальная физическая подготовка	27	-	27	Наблюдение, хронометрирование, сдача нормативов
2.2	Общая физическая подготовка	24	-	24	
Раздел №3 Психологическая подготовка					
3.1.	Волевая подготовка	4,5	3	1,5	Беседа, опрос
3.2.	Нравственная подготовка. Знакомство с культурными традициями нашей страны, рассказ о героях-спортсменах.	1,5	1,5	-	
Раздел №4 Методическая подготовка					
4.1.	Теоретическая подготовка	3	3	-	Беседа, опрос
4.2.	Судейская практика	3	1.5	1,5	Беседа, опрос, тест, сдача нормативов.
4.3.	Профориентационная деятельность: - Знакомство с профессиональной деятельностью спортивного судьи.	3	3	-	Беседа, опрос
Раздел №5 Соревновательная подготовка		6	-	6	Педагогическое наблюдение во время соревнований
Раздел №6 Контрольные испытания		6	-	6	Сдача нормативов для получения пояса
Раздел №7 Восстановительные мероприятия		3	1,5	1,5	Беседа, наблюдение
Итого:		153	23	130	

Обучение основного состава

№ п/п	Название раздела, темы	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля/ аттестации
Раздел № 1 Вводный					
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Обсуждение перспектив, анализ выступлений прошлого учебного года. Знакомство с планом спортивных соревнований на новый учебный год.	1,5	1,5	-	Беседа, опрос
1.2.	Повторение базовых знаний: повторение основных терминов и понятий	1,5	1,5		
1.3.	Ознакомление с новыми положениями и требованиями к спортсменам и спортивным соревнованиям	3	1,5	1,5	
Раздел № 2 Профориентационная деятельность					
2.1.	Знакомство с профессиональной деятельностью спортивного врача.	1,5	1,5	-	Беседа, показ, опрос
2.2.	Мастер-классы мастеров боевых искусств. Просмотр обучающих видеоматериалов	12	3	9	
2.3.	Итоговое занятие по разделу	1,5	1,5	-	
Раздел № 3 Практическая деятельность					
3.1.	Повторение и изучение базовых умений в джиу-джитсу	3	1,5	1,5	Беседа, опрос, тест, сдача нормативов
3.2.	Технико-тактическая подготовка	72	5	67	Наблюдение, беседа, опрос, сдача нормативов.
3.3.	Физическая подготовка: - Общая физическая подготовка; - Специальная физическая подготовка	42	-	42	Наблюдение, хронометрирование, сдача нормативов
3.4.	Психологическая подготовка: - Волевая подготовка; - Нравственная подготовка.	6	3	3	Беседа, опрос
3.5.	Судейская практика	3	1,5	1,5	Беседа, опрос, тест, сдача нормативов
3.6.	Восстановительные мероприятия	3	1,5	1,5	Беседа, наблюдение
3.7.	Итоговое занятие	3	-	3	Сдача нормативов для получения пояса
Итого:		153	23	130	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

Содержание первого года обучения

Для групп начальной подготовки (ГНП) 1 года обучения (6-17 лет, 6 кю – белый пояс).

Вводное занятие

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях. Знакомство с учащимися, педагогом. Правила посещения тренировок, знакомство с расписанием занятий. Требования к форме. Правила безопасности на занятиях, при перемещении в спортивном зале.

Форма контроля: Беседа, опрос.

Раздел № 1. Техничко-тактическая подготовка

Тема 1.1. Техника

Теория: Термины, основные понятия.

Практика: выполнение указанных техник по команде

Техника падений – укеми ваза:

1. Падение на спину
2. Падение на бок (вправо и влево)
3. Кувырок вперед
4. Кувырок назад

Основные стойки - дачи:

1. Киба дачи
2. Хейко дачи
3. Миги-дзенкутсу дачи, хидари- дзенкутсу дачи
4. Миги-кокутсу дачи, хидари- кокутсу дачи

Техника передвижений - синтай

1. Аюми-аши (передвижения обычными шагами)
2. Цуги-аши (передвижение подшагиванием)

Техника поворотов и подворотов

1. Поворот вправо и влево на 90 градусов
2. Поворот вправо и влево на 180 градусов

Техника захватов - кумиката

1. Захват рукав-отворот
2. Захват рукав-одежда на спине
3. Захваты за запястья

Техника бросков - нагеваза

1. Тай отоси (передняя подножка)
2. О-сото-гари (задняя подножка)

Техника борьбы лежа - неваза

1. Кеса-гатаме (удержание сбоку)
2. Еко-сихо-гатаме (удержание поперек с захватом ноги и пояса)
3. Уде-гарами (узел поперек)
4. Дзюдзи-гатаме (перегибание локтя захватом руки двумя ногами)

Техника ударов руками - атэмиваза

1. Соку цуки (удар кулаком вперед)
2. Маваси цуки (боковой удар)
3. Ура цуки (удар снизу)
4. Уракен цуки (удар на отмаш)

Техника ударов ногами- гери ваза

1. Мае-гери (удар ногой вперед)
2. Маваси гери (боковой удар ногой)

Техника защит - укеваза

1. Аге-уде-уке (верхняя защита предплечьем)
2. Гедан-бараи (нижняя защита предплечьем)

Ката- комплекс формальных техник

1. Тайкёку шодан, Тайкёку шодан (оружием).

Тема 1.2. Тактика

Теория: Тактика проведения захватов и бросков удержаний и болевых. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.

Практика: Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

Форма контроля: Наблюдение, беседа, опрос, сдача нормативов.

Раздел № 2. Физическая подготовка

Тема 2.1. Специальная физическая подготовка

Практика: Развитие специальных физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, силы) с помощью приемов и средств джиу-джитсу, например, многократное выполнение отдельных приемов или их частей (учикоми) с разными по весу и росту партнерами в разных скоростных режимах, многократное повторение технических действий. Простейшие виды борьбы. Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу; перетягивание, сидя ноги врозь, упираясь ступнями; выталкивание с татами.

Тема 2.2. Общая физическая подготовка

Практика: Развитие общих физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, силы) с помощью физических упражнений (акробатических, гимнастических, легкоатлетических и т.д.), а также строевых упражнений и игр. Комплекс круговой тренировки для спортсменов.

Станция 1. Выведение партнера из равновесия вперед.

Станция 2. Передвижение в двухметровой зоне татами.

Станция 3. Падения на бок, на спину через партнера.

Станция 4. Выведение партнера из равновесия назад.

Станция 5. Падения на живот, кувырком.

Станция 6. Забегания на мосту.

Форма контроля: Наблюдение, хронометрирование, сдача нормативов.

Раздел № 3. Психологическая подготовка

Тема 3.1. Волевая подготовка

Теория: Развитие волевых качеств (решительности, настойчивости, выдержки, смелости).

Практика:

1. Проведение поединков с моделированием ситуаций, приближенных к реальным соревнованиям

2. Выполнение заведомо сложных технических действий в поединке с более сильным противником.

Тема 3.2. Нравственная подготовка

Теория: Изучение норм поведения в джиу-джитсу. Основные понятия (трудолюбие, вежливость, взаимопомощь, дисциплинированность, патриотизм и т.д.) Реализация достигается путём беседы на тему: знакомство с различными культурными традициями, рассказ о героях-спортсменах.

Форма контроля: Беседа, опрос.

Раздел № 4. Методическая подготовка

Тема 4.1. Теоретическая подготовка

Теория: Введение в историю джиу-джитсу. Понимание о значении ритуала в джиу-джитсу.

Тема 4.2. Профессиональная подготовка.

Теория: Знакомство детей с профессиональной деятельностью тренера. Этические нормы тренера.

Тема 4.3. Судейская практика:

Теория: Судейские команды. Этика судейства, Судейские требования.

Практика: Отработка правильности заполнения протоколов, выполнения жестов во время соревнований.

Форма контроля: Беседа, опрос, тест, сдача нормативов.

Раздел 5. Соревновательная подготовка

Практика: Отработка элементов по:

Развитию физических качеств: Выполнение упражнений с отягощениями, бег на длинные дистанции, прыжки и т.д.

Технических качеств: таких как техника выполнения приемов и комбинаций.

Психологических качеств, таких как уверенность в себе, стрессоустойчивость и концентрация внимания, также важны для успешных выступлений на соревнованиях.

Для развития этих качеств - специальные тренинги, где спортсмены учатся управлять своими эмоциями и концентрироваться на выполнении упражнений.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение во время соревновательной подготовки.

Раздел 6. Контрольные испытания

Практика: Проведение испытаний по критериям:

Критерии освоения технических действий (назвать и выполнить техническое действие в стандартных условиях)

Оценка	Уровень освоения
Неудовлетворительно	Не выполнил, назвал и выполнил с грубыми ошибками
Хорошо	Назвал и выполнил с незначительными ошибками
Отлично	Назвал и выполнил без ошибок

Основные показатели для контроля развития физических качеств - набрать не менее 6 баллов.

Форма контроля: Сдача нормативов для получения пояса.

7. Восстановительные мероприятия

Теория: Восстановление спортсменов после соревнований, возможные травмы, способы их предотвращения и восстановления работоспособности: рациональное построение режима дня, тренировочного процесса, индивидуализация тренировочного процесса, выбор переменных средств и методов для построения тренировочного процесса, организация дней отдыха, прогулок, экскурсий. Отдых, правильное питание, сон, легкие упражнения, растяжка, дыхательная гимнастика.

Практика: Использование широкого спектра средств восстановления: Отработка способов расслабления. Выполнение легких упражнений для восстановления, растяжки. Выполнение элементов дыхательной гимнастики.

Форма контроля: Беседа, наблюдение.

Содержание второго года обучения

Для групп начальной подготовки (ГНП) 2 года обучения (7-17 лет, 6 кю – белый пояс, 5 кю - желтый пояс).

Вводное занятие

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, зубами, ногтями, ногами. Гигиенические водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, о купание). Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви.

Форма контроля: Беседа. Опрос.

Раздел № 1. Техничко-тактическая подготовка

Тема 1.1. Техника

Теория: Термины, основные понятия, требования технических действий.

Практика: выполнение указанных техник по команде.

Техника падений - укемиваза:

Повторение и совершенствование:

1. Падение на спину
2. Падение на бок (вправо и влево)
3. Падение через партнера на спину
4. Кувырок вперед
5. Кувырок назад

Изучение

1. Падение через партнера на бок (вправо и влево)
2. Кувырок через плечо с элементами укеми (вправо и влево)
3. Кувырок через партнера

Основные стойки - дачи:

1. Некоаши-дачи
2. Мусуби-дачи
3. Фудо-дачи

Техника передвижений – синтай.

1. Аюми-аши (передвижения обычными шагами)
2. Цуги-аши (передвижение подшагиванием)

Техника поворотов и подворотов.

Повторение и совершенствование:

1. Поворот вправо и влево на 90 градусов
2. Поворот вправо и влево на 180 градусов

Техника захватов – кумиката.

Повторение и совершенствование:

1. Захват рукав-отворот
2. Захват рукав-одежда на спине
3. Захваты за запястья

Техника бросков – нагеваза.

1. О-ути-гари (зацеп голенью изнутри под разноименную ногу)
2. Сасае-тсури-коми-аши (передняя подсечка)
3. Коси -гурума (бросок через бедро)

Техника борьбы лежа – неваза.

Повторение и совершенствование:

1. Кеса-гатаме (удержание сбоку)
2. Еко-сихо-гатаме (удержание поперек с захватом ноги и пояса)
3. Дзюдзи-гатаме (перегибание локтя захватом руки двумя ногами)
4. Уде-гарами (узел поперек)

Изучение:

1. Гияко-кеса-гатаме (обратное удержание сбоку)
2. Ката-гатаме (удержание сбоку с захватом руки и головы)

Техника ударов – атэмиваза.

1. Татэ-цуки (удар кулаком-молот)
2. Шуто-учи (удар ребром кисти)

Гери ваза

1. Ёко-гери (удар ногой вбок)
2. Усиро-гери (удар ногой назад)

Техника защит – уке ваза.

1. Шуто-уке (защита ребром кисти)
2. Гедан-бараи (нижняя защита предплечьем)
1. Сото-уде-уке (защита внутрь предплечьем)
2. Учи-уде-уке (защита наружу предплечьем)

Ката- комплекс формальных техник

1. Хейан, Сенхара (с оружием).

Тема 1.2. Тактика

Теория: Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

1. Сбор информации
2. Оценка обстановки - сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка)
3. Выбор стойки в зависимости от атакующих действий противника в поединке.
4. Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков.

Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку - разминка, настройка.

Форма контроля: Наблюдение, беседа, опрос, сдача нормативов.

Раздел № 2. Физическая подготовка

Тема 2.1. Специальная физическая подготовка

Практика: Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек - перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата - хараигоши - удар пяткой по лежащему; отхвата - о - сото - гари - удар голенью по падающему мячу. Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата – хараи гоши - махи левой, правой ногой стоя лицом, боком к стенке.

Поединки для развития силы: - на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

Поединки для развития быстроты: - поединки со спуртами.

Поединки для развития выносливости: - в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.

Поединки для развития гибкости: - увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Поединки для развития ловкости: - поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

Тема 2.2. Общая физическая подготовка

Практика: Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазание по канату. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке.

Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с, 10 кувырков вперед на время.

Для развития ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазание по гимнастической лестнице с набивным мячом, в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу.

Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке.

После освоения упражнений этого уровня целесообразно начинать выполнение упражнений с отягощением — весом собственного тела.

Тренеру-преподавателю следует избегать постановки непосильных задач перед юными спортсменами.

При выполнении занимающимися прыжков, приседаний, отжиманий, подтягиваний, необходимо следить за качеством выполнения упражнений.

Практика: выполнение указанных техник по команде.

Форма контроля: наблюдение, хронометрирование, сдача нормативов.

Раздел № 3. Психологическая подготовка

Тема 3.1. Волевая подготовка

Теория: Основные понятия (смелость, настойчивость, решительность, инициативность).

Практика: Упражнения для воспитания волевых качеств.

Смелости: броски и ловля предметов (набивного мяча), в парах. Кувырки вперед, назад с высоты стула, скамейки.

Настойчивости: - выполнение предельных нормативов по физической подготовке, поединки с односторонним сопротивлением.

Решительности: режим дня и его выполнение, проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке - остановка, разбор, исправление ошибок.

Инициативности: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, поединки со слабыми или менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

Тема 3.2. Нравственная подготовка

Теория: Развитие нравственных качеств (трудолюбия, вежливости, взаимопомощи, дисциплинированности и т.д.), патриотическое воспитание. Реализация достигается путём беседы на тему: знакомство с культурными традициями нашей страны, рассказ о героях-спортсменах ВОВ.

Форма контроля: Беседа, опрос.

Раздел № 4. Методическая подготовка

Тема 4.1. Теоретическая подготовка.

Теория: Этика джиу-джитсу. Гигиенические требования к учащимся. Основные правила соревнований (критерии оценок в судействе).

Тема 4.2. Профессиональная подготовка:

Теория: Знакомство детей с работой спортивного судьи.

Тема 4.3. Судейская практика.

Теория: Общее представление о правилах соревнований, критерии оценок в судействе.

Практика: Участие в юношеских районных и городских соревнованиях в качестве судьи-хронометриста, судьи за монитором.

Форма контроля: Беседа, опрос, тест, сдача нормативов.

Раздел 5. Соревновательная подготовка

Практика:

1. Отработка элементов и комбинаций, а также развитие навыков контроля над своим телом во время выполнения специальных упражнений.

2. Развитие уверенности в себе, управление своими эмоциями, повышение стрессоустойчивости и улучшение концентрации внимания.

3. Выполнение комплекса тренировочных упражнений по развитию выносливости, силы, гибкости и координации движений.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение во время выполнения упражнений.

Раздел 6. Контрольных испытаний

Практика: Критерии освоения технических действий (назвать и выполнить техническое действие в стандартных условиях)

Оценка	Уровень освоения
Неудовлетворительно	Не выполнил, назвал и выполнил с грубыми ошибками
Хорошо	Назвал и выполнил с незначительными ошибками
Отлично	Назвал и выполнил без ошибок

Основные показатели для контроля развития физических качеств - набрать не менее 8.

Форма контроля: Сдача нормативов для получения пояса.

Раздел 7. Восстановительные мероприятия

Теория: Восстановление спортсменов после соревнований, возможные травмы, способы их предотвращения и восстановления работоспособности: рациональное построение режима дня, тренировочного процесса, индивидуализация тренировочного процесса, выбор переменных средств и методов для построения тренировочного процесса, организация дней отдыха, прогулок, экскурсий. Использование медико-биологических средств. Питание. Сон. Водные процедуры.

Практика: Построение тренировочного процесса для восстановительных мероприятий. Легкая тренировка. Дыхательная гимнастика, растяжка. Постепенное увеличение нагрузки.

Форма контроля: Беседа, наблюдение.

Содержание для основного состава

Для групп основного состава (ГОС) (8-17 лет, 5 кю - желтый пояс, 4 кю – оранжевый пояс)

Раздел 1. Вводный

1.1. Вводное занятие

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Весовой режим спортсмена. Водно-солевой обмен. Питание. Закаливание. Самочувствие в условиях тренировки и соревнований. Обсуждение перспектив, анализ выступлений прошлого учебного года. Знакомство с планом спортивных соревнований на новый учебный год.

1.2. Повторение базовых знаний

Теория: Повторение основных терминов и понятий.

1.3. Ознакомление с новыми положениями и требованиями к спортсменам и

спортивным соревнованиям.

Теория: Ознакомление с изменениями в Правилах по джиу-джитсу и в Федеральном стандарте по виду спорта джиу-джитсу.

Практика: Подготовка спортивной формы спортсменов согласно новых требований правил по джиу-джитсу. Корректировка технической подготовки спортсменов с учётом изменений в правилах

Форма контроля: Беседа. Опрос.

Раздел 2. Профориентационная деятельность

2.1. Знакомство с профессиональной деятельностью спортивного врача

Теория: Рассказ о профессиональной деятельности спортивного врача.

2.2. Мастер-классы мастеров боевых искусств. Просмотр обучающих видеоматериалов.

Теория: Современные методики физической и технической подготовки спортсменов высокого уровня. Правила соревнований: цели, задачи. Виды соревнований. Оценки. Определение победителя. Жесты судьи. Терминология. Судейская этика.

Практика: Демонстрация техники по спортивному джиу-джитсу по опыту участия в Европейских и Мировых чемпионатах. Разбор технических комбинаций.

2.3. Итоговое занятие по разделу.

Практика: Составление тактического плана поединка с учётом представленных технических комбинаций.

Форма контроля: Беседа, показ, опрос.

Раздел 3. Практическая деятельность

3.1. Повторение и изучение базовых умений в джиу-джитсу

Теория: Самоконтроль в ходе занятий джиу-джитсу, ведение дневника самоконтроля (объективные данные - вес; субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, желание тренироваться, показания и противопоказания к занятиям джиу-джитсу).

Практика: Повторение базовых умений (правильно падать, захватывать противника, контролировать его и использовать свои собственные телодвижения для достижения победы):

- Броски - умение бросать противника на татами, используя различные приемы и комбинации.

-Перевороты - умение переворачивать противника на спину или на живот, используя свои вес и силу.

-Зацепления - умение захватывать противника за одежду или за шею, чтобы контролировать его движения.

-Перекаты - умение перекатываться по коврику, чтобы уйти от атаки противника или приблизиться к нему.

-Броски из положения стоя - умение бросать противника из положения стоя, используя свои ноги и руки для контроля над ним.

-Броски ногами - умение бросать противника ногами, используя свою силу и гибкость.

-Захваты - умение захватывать противника за руки или за ноги, чтобы контролировать его движения и избегать контратак.

Форма контроля: Беседа, опрос, тест, сдача нормативов.

3.2. Техничко-тактическая подготовка

Теория: Термины, основные понятия, требования технических действий.

Практика: Выполнение указанных техник и тактик по команде.

Техника. Техника падений (укеми ваза). Падения в усложненных условиях (в комбинации с акробатическими элементами, после сложных бросков и т.д.)

Основные стойки – (дачи): Совершенствование основных стоек.

Изучение дополнительных стоек: (Шико-дачи, Ханми-дачи).

Техника передвижений (синтай).

1. Передвижения и повороты боком

2. Передвижения с использованием дополнительных позиций

Техника поворотов и подворотов

1. Поворот вправо и влево на 360 градусов

2. Поворот вправо и влево на 45 градусов

3. Поворот вправо и влево на 125 градусов
4. Подвороты при бросках различной сложности
5. Уходы с линии атаки

Техника захватов (кумиката).

1. Захваты за пояс
2. Захват за штаны и куртку

Техника бросков (наге ваза).

1. Подсечка изнутри (Ко-учи-гари)
2. Бросок через бедро захватом отворота (Тсури-коми-госи)
3. Боковая подсечка в темп шагов (Окури-аси-бараи)
4. Бросок через бедро захватом за пояс (Тсури-госи)
5. Подхват бедром (Хараи-госи)
6. Подхват изнутри (Учи-мата)
7. Подножка с захватом ноги снаружи (Кусики-таоси)
8. Бросок через бедро захватом за два рукава (Соде-тсури-коми-госи)

Техника борьбы лежа (неваза).

1. Удержание со стороны головы (Ками-сихо-гатаме)
2. Удержание поперек с захватом руки и отворота (Муне-гатаме)
3. Удержание верхом с захватом руки и головы (Тате-сихо-гатаме)
4. Удушение отворотом куртки сзади (Окури-ери-дзиме)
5. Удушение накрест прямым и обратным захватом предплечий (Ката-дзюдзи-дзиме)
6. Болевой прием при удержании сбоку (Кеса-гарами)

Техника ударов (атэмиваза).

1. Прямой удар кулаком одноименной рукой с шагом (О-мае-ате)
2. Прямой удар кулаком разноименной рукой с шагом (Гияку-мае-ате)
3. Прямой удар ногой вперед (Мае-гери-кекоми), вверх (кеаге), мах (кин-гери)
4. Удар по ногам и бедру (Лоу-кик)
5. Верхний удар ногой по дуге (Ура маваси-гери)

Техника защит – (уке ваза)

1. Отклоняющая защита (Нагаши-уке)
2. Подхватывающая защита (Сукуе-уке)
3. Зацепляющая защита (Каке-уке)

Ката- комплекс формальных техник

1. Хеан, Ананку (оружием), Чоун но кун (с оружием).

Тактика

Теория:

1. Сбор информации о противнике (вес, рост, физическое развитие, наблюдение поединков с другими борцами, оценка предпочтений противника в выборе техники).
2. Составление тактического плана проведения учебного поединка с анализом после его проведения.
3. Анализ проведенных соревновательных поединков (темп, проведенные технические действия, ошибки, результат).

Практика:

1. Использование опережающих действий (ударов, захватов.)
2. Проведение в учебном поединке заранее намеченного приема.

Форма контроля: Наблюдение, беседа, опрос, сдача нормативов.

3.3. Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Практика: Для развития силы - приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках; для развития гибкости - упражнения на мосту, с партнером, без партнера.

Для развития быстроты: броски набивного мяча вперед, назад;

Для развития ловкости: упражнения в парах - спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы - поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; партнер в положении упора лежа - другой удерживает его за ноги - перемещение партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с

хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты игры с элементами противоборства.

Специальная физическая подготовка

Практика: Развитие скоростно-силовых качеств.

Поединки со сменой партнеров 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд.

Развитие скоростной выносливости. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60с в максимальном темпе, затем отдых 180с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Развитие "борцовой" выносливости. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением).

Развитие ловкости. В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

Форма контроля: Наблюдение, хронометрирование, сдача нормативов

3.4. Психологическая подготовка

Волевая подготовка

Теория: Основные понятия волевых качеств (настойчивости, смелости, находчивости).

Практика: Для воспитания настойчивости: - в условиях одностороннего сопротивления, нарастающего сопротивления, полного сопротивления опрокинуть, перевернуть противника различными способами в течение 20-40с, вынудить противника сдаться посредством проведения болевого, удушающего. Для воспитания смелости: - проведение поединков с сильными, титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий. Для развития находчивости: - в условиях одностороннего сопротивления, а затем нарастающего сопротивления противника добиться выполнения вновь изученных бросков, удержаний, болевых, удушений, контрприемов, комбинаций, повторных атак, угроз.

Нравственная подготовка

Теория: Основные понятия о нормах, морали этики поведения. Совершенствование способности учащегося соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения (речь, жесты), в обществе (дома, в школе, на улице, в транспорте, на тренировке, в соревнованиях). Формировать, в общей беседе, посильные задачи перед конкретными учениками и коллективом в целом. Наладить дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений, совместных тренировок со спортсменами других клубов. Совершенствование положительных личных качеств в условиях руководства младшими со стороны старших. Научить дисциплине, ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбию, гуманизму.

Форма контроля: Беседа, опрос.

3.5. Судейская практика

Теория: Правила соревнований: цели, задачи. Виды соревнований. Оценки. Определение победителя. Жесты судьи. Судейские команды. Терминология. Судейская этика.

Практика: Участие в судействе соревнований (уровень - город, область) в качестве судьи: за судейским столом, на татами, судьи за протоколами, судьи за монитором. Отработка навыков судейства.

Форма контроля: Беседа, опрос, тест, сдача нормативов.

3.6. Восстановительные мероприятия

Теория: Беседа о правильном питании, о восстановлении после интенсивных нагрузок. О массаже и самомассаже. Использование широкого спектра средств восстановления: педагогические и психологические средства (рациональное построение режима дня, тренировочного процесса, индивидуализация тренировочного процесса, выбор переменных средств и методов для построения тренировочного процесса, организация дней отдыха, прогулок, экскурсий и т.п.); медико-биологические средства (массаж, самомассаж, витаминизация, сауна и т.п.)

Практика: Построение тренировочного процесса для восстановительных мероприятий. Легкая тренировка. Дыхательная гимнастика, растяжка. Постепенное увеличение нагрузки.

Выполнение техники восстановительного самомассажа. Выполнение медитационных техник.

Форма контроля: Беседа, наблюдение.

3.7. Итоговое занятие

Практика: контрольные испытания

Критерии освоения технических действий (назвать и выполнить техническое действие в стандартных условиях)

Оценка	Уровень освоения
Неудовлетворительно	Не выполнил, назвал и выполнил с грубыми ошибками
Хорошо	Назвал и выполнил с незначительными ошибками
Отлично	Назвал и выполнил без ошибок

Основные показатели для контроля развития физических качеств (Таблица 3)- набрать не менее 10 баллов.

Форма контроля: сдача нормативов для получения пояса.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Формы контроля/аттестации и оценочные материалы

Планируемые результаты	Формы контроля/ аттестации	Диагностический инструментарий (методики, диагностики)	
Предметные (ЗУН по программе), теоретическая и практическая подготовка, <i>фиксируются в Карте 1)</i>	Сформированы знания теоретических и практических основ джиу-джитсу, терминология	Наблюдение, зачет, сдача нормативов	Критерии оценивания в программе Раздел 6
	Основы знаний двигательной и этической культуры джиу-джитсу	Педагогическое наблюдение, зачет	Критерии оценивания в программе Раздел 6
	Навыками ведения спортивного поединка	Наблюдение, беседа, соревнования, Хронометрирование, сдача нормативов	Таблицы и критерии оценивания см. Приложение В/4
	Основы судейской практики (правилами судейства)	Беседа, опрос, соревнование, педагогическое наблюдение	Оценка практики судейской коллегией по нормативам Джиу-джитсу в Приложение В/4
Метапредметные (общеучебные, учебно-организационные знания и умения, <i>фиксируются в Карте 1)</i>	Сформированы жизненно важные двигательные умения и навыки в естественных движениях, умением управлять движениями собственного тела в усложненных условиях	Педагогическое наблюдение	Критерии оценивания представлены в Приложение В/1
	Развиты критическое мышление и качества: собранность, внимательность, наблюдательность, инициативность, целеустремленность.		
Личностные (организационно-волевые, ориентационные, поведенческие качества, <i>фиксируются в Карте 2)</i>	Воспитаны культура поведения в спорте, положительное отношение к спортивной деятельности, здоровому образу жизни и интерес к спортивным профессиям.	Педагогическое наблюдение	Критерии оценивания представлены в Приложение В/2
	Воспитаны нравственные качества, патриотические чувства, любовь к Родине, чувство коллективизма и взаимопомощи.		

В МБУ ДО «ЦВР «Истоки» принята единая система оценки качества образования в виде мониторинга и разработаны общие критерии оценки реализации программы, которые фиксируются в трех картах.

- 1 карта «Мониторинг *результатов обучения* детей по программе;
- 2 карта «Мониторинг *личностного развития учащихся* в процессе освоения программы;
- 3 карта «Реализация *творческого потенциала* учащихся МБУ ДО «ЦВР «Истоки» (карты мониторинга в Приложении).

Целью разработки карт мониторинга и критериев оценки является:

- выявление индивидуальных особенностей детей, влияющих на эффективность занятия;
- отслеживание развития личностных качеств под влиянием целенаправленной работы с учащимися и, соответственно, корректировка методики работы с каждым ребенком.

Результаты обучения МБУ ДО «ЦВР «Истоки» фиксируются в Карте №1 «Мониторинг результатов обучения» по следующим направлениям:

Предметные (теоретическая подготовка, практическая подготовка);

Метапредметные (общеучебные умения и навыки, учебно-организационные умения и навыки) (Приложение В/1).

Эти направления рассматриваются по следующим параметрам: оцениваемые показатели, критерии оценки, степень выраженности оцениваемого качества и методы диагностик, которые педагог выбирает в соответствии со своей образовательной программой. Первую графу – оцениваемые показатели – педагог также заполняет в соответствии со своей образовательной программой.

Результаты личностного развития учащихся МБУ ДО «ЦВР «Истоки» фиксируются в Карте № 2 «Мониторинг личностного развития».

Личностные результаты представлены следующими *показателями*:

- организационно-волевые качества: терпение, воля, самоконтроль.
- ориентационные качества: интерес к занятиям, самооценка.
- поведенческие качества: конфликтность, тип сотрудничества (Приложение В/2).

В совокупности, приведенные в таблице, личностные качества (свойства) отражают многомерность личности; позволяют выявить основные индивидуальные особенности ребенка; легко наблюдаемые, доступные для анализа любому педагогу и не требуют привлечения других специалистов.

Достижения учащихся фиксируются в Карте № 3 «Реализация творческого потенциала учащихся МБУ ДО «ЦВР «Истоки», где отмечаются уровневые (район, город, регион, федерация и т.д.) (Приложение В/3) достижения детей в реализации программы.

Работа по предложенной технологии позволяет содействовать личностному росту ребенка: выявлять то, каким он пришел в объединение, чему научился в процессе освоения программы, каким стал через некоторое время.

Мониторинг программы проводится три раза за период обучения: 0-срез на начало образовательной деятельности (сентябрь), в течение обучения – промежуточный (январь), в конце учебного года – итоговый (май).

Единая система мониторинга позволяет проследить за продвижением каждого ребенка (в учебной деятельности, в личностном развитии, в реализации творческого потенциала) в период освоения программы, а также проконтролировать работу педагога по реализации программы.

2.2. Методические материалы

При реализации программы используются **технологии обучения**:

1. По подходу к ребенку:

Личностно-ориентированные (ставят в центр образовательной системы личность ребенка, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий ее природных потенциалов, т.е. имеют целью свободное и творческое развитие ребенка);

Гуманно-личностные технологии, (отличаются гуманистической сущностью, психотерапевтической направленностью на поддержку личности, исповедуют идеи всестороннего уважения и любви к ребенку, оптимистическую веру в его творческие силы, отвергая принуждение);

Технологии сотрудничества (реализуют демократизм, равенство, партнерство в субъект-субъектных отношениях педагога и ребенка. Педагог и учащиеся совместно вырабатывают цели, определяют содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества);

Технологии свободного воспитания (делают акцент на предоставление ребенку свободы выбора и самостоятельности. Осуществляя выбор, ребенок наилучшим способом реализует

позицию субъекта, идя к результату от внутреннего побуждения, а не от внешнего воздействия).

2. По преобладающему (доминирующему) методу:

Репродуктивные технологии (учащиеся усваивают готовые знания и воспроизводят их);

Методы репродуктивной группы:

Объяснительно-иллюстративные (объяснение, рассказ, беседа, лекция, иллюстрация, демонстрация).

Деятельность педагога - сообщение готовой информации с помощью слов и наглядности.

Деятельность учащихся - восприятие, осознание, запоминание информации.

Побуждающие репродуктивные:

Деятельность педагога - организует и побуждает работу детей в целях формирования умений и навыков (объяснение, показ приемов работы, алгоритмизация, инструктаж).

Деятельность учащихся - неоднократное воспроизведение сообщенных знаний (решение сходных задач, работа по образцам, упражнение, практическая работа).

3. По организационным формам:

Групповые технологии предполагают фронтальную работу, групповую (одно задание на разные группы), межгрупповую (группы выполняют разные задания в рамках общей цели), работу в статичных парах.

Технология дифференцированного обучения предполагает дифференциацию по возрасту, уровню развития, полу; позволяет осуществлять развивающе-дифференцированное обучение с учетом разнообразия состава учащихся. Основные методы организации деятельности учащихся на занятиях следующие: фронтальный, групповой, поточный, метод индивидуальных занятий.

Фронтальный метод наиболее эффективен, т.к. упражнения выполняются всеми учащимся одновременно, с минимальными паузами. Этот метод может применяться во всех частях занятия: при обучении новым движениям и при воспитании двигательных качеств, при совершенствовании и повторении пройденного материала.

Групповой метод применяется при совершенствовании техники или при выполнении различных заданий. Групповой метод более эффективно позволяет контролировать учащихся и вносить необходимые коррективы: направлять внимание на группу, выполняющую более сложные задания, или на менее подготовленную группу.

Поточный метод предусматривает поочередное выполнение учащимися упражнений. Применение этого метода в сочетании с разделением на группы позволяет повысить плотность занятий и их интенсивность.

Метод индивидуальных занятий заключается в том, что учащиеся получают задания и самостоятельно выполняют их.

Наряду с данными методами формирования знаний, умений, навыков применяются методы стимулирования познавательной деятельности: поощрение; опора на положительное; контроль, самоконтроль, самооценка.

Методологической основой программы является личностно-ориентированный подход, основной идеей которого служит мысль, что процесс обучения хореографии имеет свои законы развития, которые основываются на возрастных (каждая возрастная категория детей имеет свои физические ограничения) и индивидуальных особенностях (каждый ребенок имеет определённый уровень физического развития).

В основе процесса обучения лежат следующие методические принципы:

- единство физического и технического развития учащегося;
- постепенность и последовательность в овладении техникой;
- применение индивидуального подхода к учащимся.

На занятиях важно приучать учащихся к нормальной реакции на замечания по поводу ошибок. Воспитание толерантности приучает их к правильной оценке своих и чужих ошибок.

Основными **формами организации деятельности** учащихся на занятиях являются: индивидуальные, парные, групповые и подгрупповые чередования.

Групповая - предполагает наличие системы «педагог-группа учащихся»;

Парная - может быть представлена постоянными и сменными парами;

Формы занятий: учебные занятия, открытые занятия, выступления, мастер-классы, семинары, соревнования.

Основные методы спортивной подготовки. В спортивной подготовке используются различные методы: **воспитания, обучения и тренировки.** Эти методы определяют способы,

приемы и организацию выполнения упражнений, заданий, требований.

Цель любого метода - обеспечивать наибольшую эффективность используемых средств для достижения поставленных задач. Один из основных методов - это упражнение, реализуемое тремя его разновидностями: повторным методом, игровым и соревновательным.

Повторный метод. Основная цель повторного метода - выполнять движения, действия, задания определенное число раз, стараясь придерживаться требуемой формы и добиваясь совершенствования их выполнения. В зависимости от целей и задач этапа подготовки можно использовать повторный метод в разных вариантах, различающихся по характеру и величине проявляемых усилий (максимальный, умеренного воздействия и т.д.), по характеру повторности (повторный, интервальный и т.д.), по составу упражнения (целостный, расчлененный и т.д.).

Основными являются два вида упражнений: учикоми и ката. Учикоми - многократное повторение приема или отдельных элементов приема как с партнером (учикоми гейко), так и без партнера (тандеку реншу). Если учикоми выполняется с партнером без броска на татами, такое выполнение носит название бутсукари. Для выполнения учикоми гейко необходимо не только отрабатывать отдельные фазы приема, но и моменты слияния двух фаз. На начальных стадиях изучения технических действий для отработки техники передвижений, поворотов, защит, бросков и ударов, а также для разминки рекомендуется выполнять тандеку реншу (упражнения без партнера). Выполнять упражнение следует как в правую, так и в левую сторону. Ката - формализованное выполнение приемов в заранее известных условиях. Термин "ката" можно использовать также для обозначения показательного исполнения приемов. Выполнение и разучивание ката можно проводить как полностью (выполнение последовательно всех входящих в ката приемов), так и поэлементно (многократное выполнение отдельных приемов, входящих в ката). Особенно необходимо выполнение ката для отработки правильности позиций и передвижений, поворотов и захватов. Скорость выполнения ката при показательных выступлениях строго регламентируется. При обучении технике джиу-джитсу повторным методом необходимо соблюдать следующие основные требования:

1. Во время упражнения строго контролировать правильность позиции ребенка. Только выполняя это требование можно добиться эффективного выполнения техники и устойчивого равновесия.

2. Добиваться достижения учащихся концентрации в нужный момент времени и в нужной точке пространства, что дает возможность полного контроля своих действий.

3. Добиваться при выполнении упражнений и технических действий правильного дыхания (каждой фазе технического действия должна соответствовать определенная фаза дыхания).

Игровой метод. Движения, действия, задания, выполняемые с учебной, воспитательной и тренировочными целями в форме игры позволяют сохранить интерес в процессе занятия. В спортивной подготовке можно использовать выполнение отдельных заданий в подвижных играх, элементы спортивных игр и спортивные игры в разных вариантах.

Наглядный метод – выразительный показ под счет.

Метод аналогий. В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

Словесный метод. Это объяснение методики исполнения движений, оценка.

Практический метод заключается в многократном выполнении конкретного технического движения.

Соревновательный метод. Упражнения и задания выполняются в виде состязаний, вызывающих проявление резервных сил и возможностей, воспитывающих бойцовские качества, создающих психологическую подготовленность. Соревновательные методы незаменимы при необходимости выбрать наилучшие из нескольких вариантов решения одной и той же задачи (разные способы подготовки атакующих действий, тактические комбинации и др.). В подготовке воспитанников одним из соревновательных методов является рандори - совокупность свободных действий (приемов) в условиях, приближенных к реальной борьбе. Используются следующие виды рандори:

1. Какари гейко - борьба с односторонним нападением с частичным или полным сопротивлением противника (уке). Уке не имеет права атаковать и контратаковать. Задача

нападающего (тори) - пробиться через защиту уке и вывести его в невыгодное положение. На начальных стадиях подготовки (1-2 год обучения) рекомендуется ограничивать тори единичной атакой. После каждой атаки уке и тори возвращаются в исходное положение и начинают борьбу вновь.

2. Якусоку гейко - борьба с частичным сопротивлением противника в заранее заданной ситуации.

3. Дзю гейко - свободные схватки при произвольном движении противников. Можно применять и другие формы, например: Суто-гейко - технически лучше подготовленный воспитаник принимает без сопротивления или с незначительным сопротивлением атаки своего соперника, разрешает ему проводить приемы, исправляет в процессе борьбы ошибки атакующего. Кумиката-рандори - тори старается применить лучший прием индивидуальной техники. Цель тори - навязать сопернику свой прием, привести его в тактически невыгодное положение. Упражнение проводится с различными партнерами, время работы с одним партнером не должно превышать 2-3 минуты.

Все варианты рандори могут применяться для отработки приемов как в комплексе, так и для отработки отдельно техники бросков, защит, ударов, захватов. Можно порекомендовать следующую последовательность в обучении приемам джиу-джитсу: каждый прием отрабатывается сначала в учикоми, затем в ката, а затем в якусоку-гейко и дзю-гейко. Особое внимание необходимо уделять отработке ударов и бросков во взаимосвязи с защитами, выполняя разнообразные связки из этих технических действий. Только использование всех методов спортивной подготовки в правильно выбранном соотношении может дать оптимальный результат.

Формы и режим занятий

Японскими мастерами были определены три основные составные части подготовки: "син" (внутренний, духовный элемент), "тай" (элемент физической подготовки) и "ги" (элемент технической подготовки). Все три элемента составляют единое целое и символически изображаются в виде треугольника, в основании которого находятся элементы "тай" и "ги", а в вершине - духовный элемент "син".

"Каждое движение начинается в душе, откликается в импульсе воли и реализуется физической силой через подготовленные технические действия", - эта древняя формула, лежащая в основе изучения боевого искусства джиу-джитсу, свидетельствует о том, что без гармонии всех трех элементов нельзя достигнуть максимального результата. Пробел в любом направлении свидетельствует о неподготовленности и должен быть скорейшим образом восполнен. Обучение джиу-джитсу происходит посредством постоянной многолетней тренировки под руководством опытных педагогов. Тренировка - сложный, многосторонний процесс, в котором действуют закономерности как общего, так и специального характера. Этот процесс осуществляется на основе определенных принципов, правил, научных и методических положений. Соблюдение нижеизложенных принципов является основополагающим моментом всей спортивной подготовки.

Принцип сознательности: определяет сознательное отношение спортсменов к своей подготовке, ясное и отчетливое понимание цели, задач, средств, методов тренировки. Предусматривает воспитание и особенно самовоспитание способности концентрировать, усиливать и направлять мысли и сознание на волевые и физические действия, на выполнение спортивных упражнений.

Принцип активности: определяет важнейшую роль самостоятельности воспитанника в практической реализации системы подготовки.

Принцип специализации: этот принцип указывает, что объективно необходимым условием для высших достижений является сосредоточение времени и сил на избранном предмете спортивных занятий. Специализированная направленность должна придаваться овладению техникой и тактикой, воспитанию волевых качеств, приобретению общего физического развития и т.д. Однако спортивная специализация является односторонней только по цели, путь к которой проходит через применение многих разнообразных упражнений и воздействий, через реализацию принципа всесторонности.

Принцип всесторонности: определяет необходимость всестороннего развития воспитанника, включая высокий моральный и культурный уровень, разносторонние волевые качества, физическое совершенство в целом. Специфика джиу-джитсу заключается в том, что от ребенка требуется не только отличное знание техники, но и глубокие разносторонние теоретические и философские знания.

Принцип системности: определяет системный подход к спортивной подготовке - последовательность освоения базовой техники, теоретических и практических знаний, соответствующие этапу подготовки, возрасту, квалификации спортсмена методы и способы тренировки, многоуровневый и оперативный контроль результатов и т.д.

Принцип возрастающих нагрузок: правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсменов основывается на принципе их возрастания. Этот принцип определяет четыре пути возрастания нагрузок, которые используются в зависимости от этапа подготовки и возраста учащегося: постепенный, скачкообразный, ступенчатый, волнообразный.

Принцип повторности и постоянности: определяет, что все многообразные задачи спортивной подготовки решаются через повторное выполнение упражнений, технических действий, заданий, тренировочных работ и занятий, соревновательных стартов и т.д. Повторение тренировочных и соревновательных нагрузок органически связано с интервалами времени между ними и с восстановительными процессами в организме учащегося.

Принцип наглядности: этот принцип не должен пониматься упрощенно, только как показ. Он предусматривает создание точного и полного представления о движении, тактике, манере поведения и соответствия выполнения этих действий представленной модели. Наглядное представление создается на разной основе и зависит от возрастных особенностей восприятия и индивидуальных особенностей учащегося. Например, в детском возрасте преобладает восприятие посредством зрения и двигательного копирования. Позже большее значение приобретает объяснение словами теоретических основ.

Принцип индивидуализации: предусматривает индивидуальный подход к каждому ребенку и реализует педагогический принцип доступности. На тренировке перед ребенком необходимо ставить посильную задачу, учитывая его возраст, этап подготовки. Выполнение такой задачи вызывает уверенность в своих силах и стремление к выполнению более сложных задач.

Структура занятия

Занятие состоит из подготовительной (вводной), основной и заключительной частей и начинаются и заканчиваются с выполнением традиционного ритуала.

Вводную часть составляют упражнения и движения динамического характера, воздействующие на весь организм: ходьба, бег, прыжки. Затем следует основная часть, в которой реализуются задачи этапов обучения. Третья часть занятия — заминка — наименее динамична. Здесь включены движения способствующие восстановлению физических возможностей организма.

Упражнения распределяются с учетом возрастания физиологической нагрузки в основной части занятия:

- в подготовительной части объединяются упражнения простые по координации, малые по амплитуде и выполняемые в умеренном темпе;
- постепенное увеличение этих параметров движения и темпа приводит к усилению нагрузки в основной части;
- в заключительной части нагрузка постепенно снижается.

2.3. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Для успешной реализации данной программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- *Помещение*, в котором проводятся занятия: учебный кабинет/спортивный зал.
- *Оборудование*, необходимое для проведения занятий: татами, спортивные снаряды.
- *Технические средства обучения*: компьютер, принтер.
- *Материалы*, необходимые для занятий: секундомер, часы.
- *Учебный комплект на каждого ребенка* (предоставляемый родителями): дзюдога, тапочки или удобная спортивная обувь.

Методическое обеспечение программы

Форма проведения занятий	Форма организации текущей работы	Приемы и методы (технологии) организации учебно-воспитательного процесса	Информационное обеспечение
Групповые.	1. Учебное занятие. 2. Беседа. 3. Мастер-классы. 4. Семинары. 5. Соревнования.	Методы: Словесный, репродуктивный, повторный, игровой, соревновательный, аналогий, наглядный, практический. Технологии: – Личностно-ориентированные; – Гуманно-личностные; – Технологии сотрудничества; – Технологии свободного воспитания; – Репродуктивные технологии; – Групповые технологии; Технология дифференцированного обучения.	1. Методические авторские разработки занятий, семинаров (в электронном виде). 2. Фото и видео материал. 3. Специальная литература.

Литература

Список литературы для педагога

1. Kano Jigoro. "Kodokan judo", Kodasha International, Tokyo and New York, 1986.
2. Kurt Durewall. "Jiu jitsu", Budo Centrum AB, Goteberg, 1983.
3. Madden Donald, Kimly Bo. "Seiei Kan Ju-jitsu Union", Dragon Books, Centraltryckeriet.
4. Musashi Miyamoto. "A book of five rings - the classic guide to strategy", the Overlook Press, New York, 1982.
5. Ronald Habersetzer. "Le Ju-jitsu", Editions ampfora s.a., Paris, 1984.
6. Syd Hoare. "The A-Z of Judo", Ippon books LTD, London, 1994.
7. Аттестационные программы по джиу-джитсу Президента МСБИ доктора И.Б. Линдера.
8. Буйлов Л.Н. Как разработать авторскую программу. М., 2000.
9. Вахун М. "Дзюдо. Основы тренировки", "Полымя", Минск, 1983.
10. Долин А.А., Попов Г.В. "Кэмпо - традиция воинских искусств", "Наука", Москва, 1992.
11. Долин А.А., Попов Г.В., М «КЭМПО - традиции воинских искусств», Наука, 1990.
12. Крутовских С.С. "Дзю-дзюцу - боевое искусство самураев", "Спортэкспресс", Москва, 1995.
13. Крутовских С.С., Кофанов Б.Е., Кривелева Н.Б. "Боевое искусство джиу-джитсу (дзю-дзюцу)", "ВДВ", Москва, 1999.
14. Милкович Е. "Искусство спортивной борьбы Японии", "Полымя", Минск, 1991.
15. Одзава Ясухио. "Хаккорю дзю-дзюцу (школа восьми лучей света) АОЗТ "Реком", г.Харьков, 1997.
16. Озолин Н.Г. "Настольная книга тренера. Наука побеждать. Профессия - тренер", Аст Астрель, Москва, 2002.
17. Пархомович Г.П. "Основы классического дзюдо", "Урал-Пресс ЛТД", Пермь, 1993.
18. Правила соревнований по джиу-джитсу РФД.
19. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. "Дзюдо: история, теория, практика", Издательский Дом "СК", Архангельск, 2000.
20. Свищев И.Д., Жердев В.И. "Дзюдо - учебное пособие для спортивных школ и коллективов", МГФСО, Москва, 1999.
21. Тарас А.Е., Энциклопедический справочник «Боевые искусства», Минск, «Харвест», 1996.
22. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012г № 273- ФЗ)
[Электронный ресурс]: <http://www.rg.ru/>

Список литературы для учащихся

1. Линдер И.Б., Оранский И.В., Боевые искусства Востока: маленькие секреты больших школ. М., 1992.
2. Линдер И.Б., Фомин В.П., Диалог о боевых искусствах Востока, М., 1990.
3. Табарчук А.Д., Основы безопасности жизнедеятельности спортсменов. Учебное пособие. Челябинск, Урал Гафк, 1999.
4. Энциклопедический справочник «Боевые искусства», А.Е. Тарас, Минск, «Харвест», 1996.

Интернет- ресурсы

1. Анатомия и физиология человека www.medicinform.net/human/fisiology.htm
2. Анатомия человека, строение человека. Виртуальный атлас. URL: www.e-anatomy.ru
3. Дубровский В.И., Федорова В.Н. Биомеханика: Учебник для средних и высших учебных заведений. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2012. URL: <http://www.studfiles.ru/preview/2652154/>
4. Курс лекций. Биомеханика спорта. URL: https://edu.petrus.ru/files/upload/3219_1453440006.pdf
5. Уткин В.Л. Биомеханика физических упражнений. М.: Просвещение, 2011. URL: <http://medbookaide.ru/books/fold9001/book2061/content.php>
6. Шулика Ю.А., Коблев Я.К., В.М. Невзоров, Схаляхо Ю.М. Дзюдо. Система и борьба: учебник. 2006 г. URL: <http://www.universalinternetlibrary.ru/book/47793/ogl.shtml#t1>

Данная литература может быть полезна родителям

1. Лебедев В.Г. Валеология: текст лекций / В.Г. Лебедев; Яросл. гос.ун-т. – Ярославль: ЯрГУ, 2008. – 68 с.
2. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Солодков А.С., Сологуб Е.Б.М.: Терра- Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520 с.