

Управление образования города Калуги
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Центр развития творчества учащихся и юношества «Созвездие» города Калуги

ПРИНЯТА

методическим советом

протокол №1 от 25 августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом №254/01-07

от 25 августа 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Джиу-джитсу»**

Возраст учащихся: 5-17 лет

Срок реализации: 1 год (144 часа)

Уровень сложности: стартовая

Автор-составитель:

Аль-Мухаммед Диана Джавадовна,
педагог дополнительного образования

Калуга, 2023

Оглавление

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ	4
РАЗДЕЛ 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»	5
1.1 Пояснительная записка	5
1.2 Цель и задачи программы	7
1.3 Содержание программы	7
1.4 Планируемые результаты.....	12
РАЗДЕЛ 2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»	14
2.1 Календарный учебный график.	14
2.2 Условия реализации программы.	14
2.3 Формы аттестации	14
2.4 Оценочные материалы	16
2.5 Методическое обеспечение.....	17
Список литературы.....	19
Приложение	23

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полное название программы	Джиу-джитсу
Автор-составитель программы	Аль-Мухаммед Диана Джавадовна, педагог дополнительного образования
Адрес реализации программы	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр развития творчества учащихся и юношества «Созвездие» города Калуги ул. Поселковая, д. 4 тел. 8 (4842) 22-01-91
Вид программы	- по степени авторства - модифицированная - по уровню освоения – стартовая
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Срок реализации, объём программы	1 год, 144 часа
Возраст учащихся	От 5 до 17 лет
Название объединения	Джиу-джитсу
Краткая аннотация	У обучающихся по программе «Джиу-джитсу» развиваются такие качества, как сила, быстрота, выносливость. Кроме того – это эффективное единоборство, позволяющее обеспечить достаточную самозащиту любого уровня. Занятия джиу-джитсу воспитывают такие морально – волевые качества, как смелость, бесстрашие.

РАЗДЕЛ 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1 Пояснительная записка

В настоящее время джиу-джитсу является одним из самых популярных видов боевых искусств и спортивных единоборств, которое является великолепным средством развития физических и духовных качеств человека.

Современная система спортивной подготовки (ССП) по джиу-джитсу — представляет собой регулярные учебно-тренировочные занятия и соревнования, благодаря которым учащийся овладевают технико-тактическим мастерством, развивают свои физические и морально-волевые качества, приобретают опыт и специальные знания. И все это на протяжении многих лет. К этому следует добавить регулярный самоконтроль и медицинские обследования, а также соблюдение правильного режима дня и гигиенических требований. Наконец, следует учитывать и условия, с которыми связано проведение этих занятий.

На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие, юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов спорта: джиу-джитсу, дзюдо, самбо, бокс, каратэ, легкой атлетики, акробатики и игровых видов спорта, таких как футбол, баскетбол, регби и т.д.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Вид программы:

- по степени авторства - модифицированная,
- по уровню сложности – стартовая.

Язык реализации программы: официальный язык Российской Федерации – русский.

Перечень нормативных документов:

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р. Концепция развития дополнительного образования учащихся до 2030 год.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления учащихся и молодежи».
5. Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
7. Постановление Правительства Калужской области от 29 января 2019 года № 38 «Об утверждении государственной программы Калужской области «Развитие общего и дополнительного образования в Калужской области». Подпрограмма «Дополнительное образование» государственной программы Калужской области «Развитие общего и дополнительного образования в Калужской области».

Актуальность программы

По данным Всемирной организации здравоохранения здоровье человека наполовину зависит от того образа жизни, который он ведёт. Поэтому улучшения

показателей здоровья можно достичь через приобщение подрастающего поколения к здоровому образу жизни и систематическому занятию спортом.

Одним из важнейших источников здоровья являются тренировки по системе джиу-джитсу, которые способствуют привлечению учащихся к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни; к их гармоничному физическому развитию и профилактике асоциального поведения учащихся.

Правильно спланированный процесс спортивной тренировки помогает педагогу и обучающимся определить конкретные задачи по овладению техническими и тактическими навыками, специальными физическими и психическими качествами.

Отличительные особенности и новизна программы в том, что она составлена с учётом психофизических и возрастных особенностей учащихся и подростков. Программа предусматривает детальное изучение техники и тактики спортивного джиу-джитсу, отработку универсального стиля ведения поединков. Атака и защита комбинированными методами в отличие от боя с использованием лишь одиночных технических действий требуют незаурядной технико-тактической, физической, психологической и теоретической подготовки. При этом время на изучение, отработку и совершенствование тех или иных действий ограничено, но может варьироваться в зависимости от уровня усвоения материала детьми.

Педагогическая целесообразность данной программы состоит в том, что в процессе занятий джиу-джитсу происходит не только физическое, но и нравственное развитие учащихся. Оно связано с формированием у учащихся социально ценных качеств, которые определяют его отношение к другим людям, к обществу и к самому себе. Уважение к окружающим, честь, искренность, чувство долга, доброта, скромность, порядочность, храбрость, мужество, воля к победе, самообладание, милосердие и т.д. Такие качества человека не утратили своей великой значимости и в наши дни.

Кроме того, с её помощью сознание и поведение учащихся активно формируется в педагогически целесообразном направлении.

Овладение начальной подготовкой по джиу-джитсу является хорошим средством стимуляции интеллектуальной деятельности, что способствует достижению более высоких результатов и в других областях деятельности человека (особенно в физкультуре и спорте благодаря дисциплине, вниманию, терпению и выносливости, которые прививаются детям в течение многолетнего тренировочного процесса).

Адресат программы

Данная программа рассчитана на учащихся от 5 до 17 лет с различными физическими способностями, не имеющих медицинских или каких-либо иных противопоказаний.

Группы формируются из учащихся разного возраста на добровольной внеконкурсной основе на основании заявлений законных представителей обучающихся (самих обучающихся с 14 лет).

Получение образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися. Количество обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливается из расчета не более 3 обучающихся при получении образования с другими учащимися.

Состав группы: постоянный состав, разновозрастные группы.

Особенности набора: группы формируются в зависимости от уровня подготовки, индивидуальных и возрастных особенностей.

Объем программы - 144 часа.

Сроки освоения программы: 1 год.

Режим занятий: периодичность занятий - 2 раза в неделю по 2 часа.

Занятия проводятся во второй половине дня.

Форма обучения: очная, очная с применением электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ), заочная с применением ЭО и ДОТ,

дистанционная.

Форма организации образовательной деятельности – групповая (спортивная секция)

Формы проведения занятий – комбинированные, диагностические, тренировочные.

1.2 Цель и задачи программы

Цель — способствование становлению духовной и физически развитой личности средствами древнего боевого искусства джиу-джитсу.

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить с историей развития джиу-джитсу;
- научить владению базовой техникой джиу-джитсу;
- способствовать достижению спортивного мастерства.

Развивающие:

- развивать стойкий интерес к занятиям спортом у учащихся;
- способствовать укреплению здоровья и гармоничного развития учащихся;
- развивать стремление к систематическим занятиям спортом.

Воспитательные:

- воспитать у учащихся нравственные качества;
- воспитать трудолюбие и уверенность в своих силах, культуру поведения и общения в социуме, навыки здорового образа жизни и социальной активности.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		всего	теория	практика	
	Вводное занятие (инструктаж по ТБ и др.)	2	2	-	Опрос
1.	«Базовые элементы»	24	12	12	Визуальные
1.1.	Естественные (строевые) стойки	4	2	2	
1.2.	Стойки защиты и нападения в разных позициях	4	2	2	
1.3.	Техника передвижений, поворотов и подворотов	4	2	2	
1.4.	Техника падений	4	2	2	
1.5.	Техника захватов	4	2	2	
1.6.	Техника выведения из равновесия	4	2	2	
2.	«Техника бросков»	16	6	10	Визуальные
2.1.	Техника сваливаний	4	2	2	
2.2.	Техника бросков руками	4	2	2	
2.3.	Техника бросков ногами	4	2	2	
2.4.	Техника бросков подворотом	2	-	2	
2.5.	Техника бросков седом	2	-	2	
3.	«Техника партера»	16	8	8	Визуальные
3.1.	Техника переворотов	4	2	2	
3.2.	Техника удержаний	4	2	2	

3.3.	Техника защиты в позиции снизу	4	2	2	
3.4.	Техника контрдействий из позиции снизу	4	2	2	
4.	«Техника ударов»	8	4	4	Визуальные
4.1.	Техника ударов руками	4	2	2	
4.2.	Техника ударов ногами	4	2	2	
5.	«Общая физическая подготовка»	40	6	34	КПН
5.1.	Игровые виды спорта	16	2	14	
5.2.	Гимнастические упражнения	16	2	14	
5.3.	Упражнения в парах	8	2	6	
6.	«Специальная физическая подготовка»	26	4	22	КТП
6.1.	Упрощенные виды борьбы	12	2	10	
6.2.	Специальные упражнения на развития физ. качеств	14	2	12	
7.	«Мероприятия, воспитывающего и познавательного характера»	10	10	-	Визуальные
7.1.	Влияние закаливания на спортсмена	2	2	-	
7.2.	Влияние режима питания на спортсмена	2	2	-	
7.3.	Встреча с ведущими спортсменами города	2	2	-	
7.4.	Посещение спортивных соревнований	2	-	2	
7.5.	Посещение показательных выступлений	2	-	2	
8.	Итоговое занятие. Сдача КПН	2	-	2	Соревнования
	Итого:	144	48	96	

Содержание учебного плана для учащихся 5-10 лет

Вводное занятие.

Теория: Возникновение джиу-джитсу. Введение в образовательную программу. Вопросы техники безопасности на занятиях. Понятия о травмах. Травмы, их причина и профилактика. Первая помощь при обмороке, растяжении связок и ушибах. Приемы искусственного дыхания, способы остановки кровотечения.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий спортом на совершенствование аппарата дыхания, опорно-двигательного аппарата, нервно-мышечной и сердечно-сосудистой систем. Общее понятие о гигиене. Гигиенические требования, предъявляемые к месту занятий. Значение врачебного контроля и самоконтроля.

Правила пользования и уход за спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью.

Форма контроля: опрос по пройденному материалу. (Как влияет спорт на здоровье человека? Как ухаживать за спортивным инвентарем? Как вести себя на занятиях и мероприятиях?).

Тема 1. Базовые элементы

Теория: Демонстрация и объяснение техники и технико-тактических элементов. Разбор выполнения элементов техники по частям и в целом. Ознакомление учащихся с техническими элементами, приёмами, и способы приобретения и накопления личного опыта в их исполнении в строевых упражнениях индивидуально, в парах и на спортивных снарядах. Закрепление навыков в учебных, учебно-тренировочных и тренировочных

схватках. Тестирование знаний на соревнованиях и при сдаче КПН.

Практика: Основы базовой техники. Естественные (строевые) стойки. Стойки защиты и нападения в разных позициях. Техника различных передвижений, поворотов и подворотов. Техника захватов. Техника падений. Техника выведения противника из равновесия. Правила пользования и уход за спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью.

Тема 2. Техника бросков

Теория: Демонстрация и объяснение техники и технико-тактических элементов. Разбор выполнения элементов техники по частям и в целом. Ознакомление учащихся с техническими элементами, приёмами, и способы приобретения и накопления личного опыта в их исполнении в строевых упражнениях индивидуально, в парах и на спортивных снарядах. Закрепление навыков в учебных, учебно-тренировочных и тренировочных схватках. Тестирование знаний на соревнованиях и при сдаче КПН.

Практика: Техника сваливаний и бросков в различных направлениях и различными способами. Основной принцип: от простого к сложному. Различные методы подготовок к сведению в партер. Техничко-тактические приёмы проведения сведений в партер, сваливаний и бросков: повторный метод и смена направлений. Методы преследований после сведения в партер, сваливания или броска. Методы защиты от сведения в партер, сваливания или броска.

Тема 3. Техника партера

Теория: Демонстрация и объяснение техники и технико-тактических элементов. Разбор выполнения элементов техники по частям и в целом. Ознакомление учащихся с техническими элементами, приёмами, и способы приобретения и накопления личного опыта в их исполнении в строевых упражнениях индивидуально, в парах и на спортивных снарядах. Закрепление навыков в учебных, учебно-тренировочных и тренировочных схватках. Тестирование знаний на соревнованиях и при сдаче КПН.

Практика: Техника удержаний или взятия действий противника под контроль. Техника защиты и контрдействий от удержаний. Техника переворотов противника из положения партера и взятия противника под контроль удержаниями. Техника защиты и контрдействий от переворотов в партере. Техника активной и пассивной защиты в борьбе лежа в позиции снизу.

Тема 4. Техника ударов

Теория: Демонстрация и объяснение техники и технико-тактических элементов. Разбор выполнения элементов техники по частям и в целом. Ознакомление учащихся с техническими элементами, приёмами, и способы приобретения и накопления личного опыта в их исполнении в строевых упражнениях индивидуально, в парах и на спортивных снарядах. Закрепление навыков в учебных, учебно-тренировочных и тренировочных схватках. Тестирование знаний на соревнованиях и при сдаче КПН.

Практика: Техника ударов руками и ногами. Техничко-тактические приёмы ударов. Различные виды способов нанесения ударов: атакующие, в отступлении, стоп-удары, «сухие» и пробивные, ответные и встречные. Защиты от ударов руками, передвижением, туловищем и ногами.

Тема 5. Общая физическая подготовка

Теория: Демонстрация и объяснение техники выполнения физупражнений. Разбор выполнения элементов техники по частям и в целом. Ознакомление учащихся с техническими элементами, приёмами, и способы приобретения и накопления личного опыта в их исполнении в строевых упражнениях индивидуально, в парах и на спортивных снарядах. Закрепление навыков в учебных, учебно-тренировочных и тренировочных схватках. Тестирование знаний на соревнованиях и при сдаче КПН.

Практика: Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, на различные группы мышц тела, выполняемые индивидуально и в парах, в различных положениях (стоя, лежа, сидя), на месте и в движении. Выполнение строевых команд на

месте и в движении. Ходьба в различном темпе с изменением скорости и направления, переход с шага на бег и с бега на шаг. Бег с различной скоростью, равномерный и рваный ритм, с гандикапом и кросс. Прыжки: с места и с разбега в длину и в высоту; прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения ног в прыжках в длину и высоту, определения толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину и в высоту, отталкивание, приземление. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол и т.д. Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Бой петухов», «Защита крепости», «Третий лишний», «Мяч капитану» и т.п. Акробатические упражнения. Гимнастические упражнения со снарядами и на снарядах (скамейка, шведская стенка, полка, скакалка, мяч, перекладина, брусья и др.) в висах и упорах, в переталкивании и перетягивании, подтягивании, лазанье и перелезании через препятствия, поднимании согнутых и прямых ног. Различные соединения из разученных упражнений. Техника метания хоккейного или теннисного мяча и гранаты. Метание в цель и на дальность. Техника толкания ядра (держание, толкание с места, стоя боком в сторону толкания, финальное усилие, толкание из круга, со скачка, стоя спиной в сторону толкания).

Тема 6. Специальная физическая подготовка

Теория: Демонстрация и объяснение техники и технико-тактических элементов. Разбор выполнения элементов техники по частям и в целом. Ознакомление учащихся с техническими элементами, приёмами, и способы приобретения и накопления личного опыта в их исполнении в строевых упражнениях индивидуально, в парах и на спортивных снарядах. Закрепление навыков в учебных, учебно-тренировочных и тренировочных схватках. Тестирование знаний на соревнованиях и при сдаче КПН.

Практика: Специальные упражнения джитсеров для развития физических и специальных качеств, выполняемые индивидуально и в парах. Работа на снарядах: настенная подушка, лапы, мешок и т.д. Упрощенные виды борьбы.

Тема 7. Мероприятия, воспитывающего и познавательного характера

Теория: Демонстрация и объяснение в необходимости навыков здорового образа жизни и личной гигиены. Закрепление этих навыков в повседневной жизни. Тестирование знаний на соревнованиях и при сдаче КПН.

Практика: Питание. Влияние режима питания. Закаливание и баня. Их влияние на спортсмена. Встреча с ведущими спортсменами города. Посещение спортивных соревнований и показательных выступлений.

Тема 8. Итоговое занятие. Сдача контрольно-переводных нормативов

Форма контроля: Выполнение контрольно-переводных нормативов по физической и специальной подготовке.

Содержание учебного плана для учащихся (10-17 лет)

Вводное занятие.

Теория: Джиу-джитсу как универсальная система единоборств в спорте. Подробное введение в образовательную программу дополнительного образования. Вопросы техники безопасности на занятиях. Понятия о травмах и их профилактика. Первая помощь при обмороке, растяжении связок, ушибах и других травм. Приемы искусственного дыхания при обмороке. Способы остановки кровотечения.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий спортом на совершенствование аппарата дыхания, опорно-двигательного аппарата, нервно-мышечной и сердечно-сосудистой систем. Общее понятие о гигиене. Гигиенические требования, предъявляемые к месту занятий. Значение врачебного контроля и самоконтроля.

Правила пользования и уход за спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью.

Форма контроля: опрос по пройденному материалу. (Как влияет спорт на здоровье человека? Как ухаживать за спортивным инвентарем? Как вести себя на занятиях и мероприятиях?).

Тема 1. Базовые элементы

Теория: Демонстрация и объяснение техники и технико-тактических элементов. Подробный разбор выполнения элементов техники по частям и в целом. Ознакомление учащихся с техническими элементами, приёмами, и способы приобретения и накопления личного опыта в их исполнении в строевых упражнениях индивидуально, в парах и на спортивных снарядах. Закрепление навыков в учебных, учебно-тренировочных и тренировочных схватках. Тестирование знаний на соревнованиях и при сдаче КПН.

Практика: Основы базовой техники как в *учикоми*, так и в *рандори*. Естественные (*строевые*) стойки. Стойки защиты и нападения в разных позициях при разных обстоятельствах. Техника различных передвижений, поворотов и подворотов. Техника захватов. Техника падений. Техника выведения противника из равновесия. Правила пользования и уход за спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью.

Тема 2. Техника бросков

Теория: Демонстрация и объяснение техники и технико-тактических элементов в статике и в динамике. Разбор выполнения элементов техники по частям и в целом. Ознакомление учащихся с техническими элементами, приёмами, и способы приобретения и накопления личного опыта в их исполнении в строевых упражнениях индивидуально, в парах и на спортивных снарядах. Закрепление навыков в учебных, учебно-тренировочных и тренировочных схватках. Тестирование знаний на соревнованиях и при сдаче КПН.

Практика: Техника сваливаний и бросков в различных направлениях и различными способами. Основной принцип: от простого к сложному. Различные методы подготовок к сведению в партер. Техничко-тактические приёмы проведения сведений в партер, сваливаний и бросков: повторный метод и смена направлений. Методы преследований после сведения в партер, сваливания или броска. Методы защиты от сведения в партер, сваливания или броска.

Тема 3. Техника партера

Теория: Демонстрация и объяснение техники и технико-тактических элементов с пониманием цели. Разбор выполнения элементов техники по частям и в целом последовательно. Ознакомление учащихся с техническими элементами, тактическими приёмами, и способы приобретения и накопления личного опыта в их исполнении в строевых упражнениях индивидуально, в парах и на спортивных снарядах. Закрепление навыков в учебных, учебно-тренировочных и тренировочных схватках. Тестирование знаний на соревнованиях и при сдаче КПН.

Практика: Техника удержаний или взятия действий противника иным способом под контроль. Техника и тактика защиты и контрдействий от удержаний. Техника переворотов противника из положения партера и взятия противника под контроль преследуя удержаниями. Техника защиты и контрдействий от переворотов в партере. Техника активной и пассивной защиты в борьбе лежа в позиции.

Тема 4. Техника ударов

Теория: Демонстрация и объяснение техники и технико-тактических элементов в статике и в динамике. Разбор выполнения элементов техники по частям и в целом. Ознакомление учащихся с техническими элементами, приёмами, и способы приобретения и накопления личного опыта в их исполнении в строевых упражнениях индивидуально, в парах и на спортивных снарядах. Закрепление навыков в учебных, учебно-тренировочных и тренировочных схватках. Тестирование знаний на соревнованиях и при сдаче КПН.

Практика: Техника ударов руками и ногами с учётом обстоятельств. Техничко-тактические приёмы ударов. Различные виды способов нанесения ударов: атакующие, в отступлении, стоп- удары, «сухие» и пробивные, ответные и встречные. Защиты от ударов руками, передвижением, туловищем и ногами. Выбатываем чувство партнёра и

дистанции.

Тема 5. Общая физическая подготовка

Теория: Демонстрация и объяснение техники выполнения физических упражнений. Разбор выполнения элементов техники по частям и в целом. Ознакомление учащихся с техническими элементами, приёмами, и способы приобретения и накопления личного опыта в их исполнении в строевых упражнениях индивидуально, в парах и на спортивных снарядах. Закрепление навыков скорости в учебных, учебно-тренировочных и тренировочных схватках. Тестирование знаний на соревнованиях и при сдаче КПН.

Практика: Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, на различные группы мышц тела, выполняемые индивидуально и в парах, в различных положениях (*стоя, лежа, сидя*), на месте и в движении. Выполнение строевых команд на месте и в движении. Ходьба в различном темпе с изменением скорости и направления, переход с шага на бег и с бега на шаг. Бег с различной скоростью, равномерный и рваный ритм, с гандикапом и кросс. Прыжки: с места и с разбега в длину и в высоту; прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения ног в прыжках в длину и высоту, определения толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину и в высоту, отталкивание, приземление. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол и т.д. Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Бой петухов», «Защита крепости», «Третий лишний», «Мяч капитану» и т.п. Акробатические упражнения. Гимнастические упражнения со снарядами и на снарядах (*скамейка, шведская стенка, полка, скакалка, мяч, перекладина, брусья и др.*) в висах и упорах, в переталкивании и перетягивании, подтягивании, лазанье и перелезании через препятствия, поднимании согнутых и прямых ног. Различные соединения из разученных упражнений. Техника метания хоккейного или теннисного мяча и гранаты. Метание в цель и на дальность. Техника толкания ядра (*держание, толкание с места, стоя боком в сторону толкания, финальное усилие, толкание из круга, со скачка, стоя спиной в сторону толкания*).

Тема 6. Специальная физическая подготовка

Теория: Демонстрация и объяснение техники и технико-тактических элементов. Разбор выполнения элементов техники по частям и в целом. Ознакомление учащихся с техническими элементами, приёмами, и способы приобретения и накопления личного опыта в их исполнении в строевых упражнениях индивидуально, в парах и на спортивных снарядах. Закрепление навыков в учебных, учебно-тренировочных и тренировочных схватках. Тестирование знаний на соревнованиях и при сдаче КПН.

Практика: Специальные упражнения джитсеров для развития физических и специальных качеств, выполняемые индивидуально и в парах. Работа на снарядах: настенная подушка, лапы, мешок и т.д. Упрощенные виды борьбы.

Тема 7. Мероприятия, воспитывающего и познавательного характера

Теория: Демонстрация и объяснение в необходимости навыков здорового образа жизни и личной гигиены. Закрепление этих навыков в повседневной жизни. Тестирование знаний на соревнованиях и при сдаче КПН.

Практика: Питание. Влияние режима питания. Закаливание и баня. Их влияние на спортсмена. Встреча с ведущими спортсменами города. Посещение спортивных соревнований и показательных выступлений.

Тема 8. Итоговое занятие. Сдача контрольно-переводных нормативов

Форма контроля: Выполнение контрольно-переводных нормативов по физической и специальной подготовке

1.4 Планируемые результаты

В результате первого года обучения учащиеся должны овладеть базовой техникой джиу- джитсу, соответствующей 6-му кью (*желтый пояс*), повысить физические и

функциональные возможности своего организма.

Должны знать:

- историю развития джиу-джитсу,
- основы базовой техники джиу-джитсу, соответствующей 6-му кю (желтый пояс).

Должны уметь:

- выполнять элементарные базовые технические приёмы джиу-джитсу, соответствующие 6-му кю (желтый пояс);
- выполнять контрольные нормативы.

РАЗДЕЛ 2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1 Календарный учебный график.

Календарные учебные графики к настоящей дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе представлены в рабочей программе.

2.2 Условия реализации программы.

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

- *Помещение*, в котором проводятся занятия: учебный кабинет/актовый зал.
- *Оборудование*, необходимое для проведения занятий: татами.
- *Технические средства обучения*: компьютер, принтер.
- *Материалы*, необходимые для занятий: спортивный инвентарь (штанги, боксерская груша, боксерские лапы, секундомер, гири, гантели и тд).
- *Учебный комплект на каждого ребенка* (предоставляемый родителями): костюм для занятий джиу-джитсу (*gi*) или удобная спортивная одежда или обувь.

Информационное обеспечение – обучающие видеофильмы.

Кадровое обеспечение – педагог дополнительного образования Аль-Мухаммед Диана Джавадовна.

2.3 Формы аттестации

Используется комплекс методик контроля: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик контроля позволит определить:

- состояние здоровья юного спортсмена;
- показатели телосложения;
- степень тренированности;
- уровень подготовленности;
- величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации педагог должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером, по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче экзаменационных зачетов на соответствующий «кью» (*ученический разряд*).

Контроль над эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т. д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Врачебный контроль над юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (*2 раза в год*);

- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
 - санитарно-гигиенический контроль над режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
 - контроль над выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение — допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых учащихся.

Участие в соревнованиях.

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам. На этапах начальной подготовки рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов на сдачу ступеней

«кью». На этих этапах подготовки юные спортсмены должны начать соревноваться и на ковре. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, поэтому первый опыт соревновательной практики формируется при сдаче обязательной программы. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок. Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценных качеств личности, например: мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

Педагогический контроль представляет собой систему мероприятий, обеспечивающих проверку выполнения оздоровительных и воспитательных задач, которые решаются средствами физического воспитания.

Содержание педагогического контроля определяется задачами, которые решаются в процессе физического воспитания.

Тщательное программирование процесса подготовки борцов джиу-джитсу (*джитсеров*) дает необходимый эффект только при наличии столь же тщательной системы контроля за ходом их подготовки. Содержание требований к уровню спортивной подготовленности составляют конкретные количественные показатели по основным видам подготовки – физической (*общей и специальной*) и технико-тактической.

Комплексный педагогический контроль позволяет объективно оценить подготовленность юного спортсмена. Частота тестирования зависит от особенностей построения годичного цикла. Для юных спортсменов целесообразно проводить не менее 2-х этапов тестирований в год.

Цель этих тестирований – определение исходного уровня физической подготовленности и ее динамики в процессе тренировочных и соревновательных воздействий.

Для определения исходного состояния юного спортсмена в начале оздоровительного периода проводится первое тестирование.

Целью второго тестирования является определение эффективности применяемых нагрузок по окончании учебного года. По результатам этих тестирований в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива проводится коррекция тренировочных нагрузок (*как для всей группы, так и индивидуально*).

Текущее тестирование проводится за 1-2 недели до начала запланированных соревнований, целью которого является определение уровня развития основных физических, технических и психологических качеств, а также соответствие контрольным нормативам, обеспечивающим выполнение запланированных спортивных результатов.

Для перевода из одной учебной группы в другую учащийся обязан выполнить требования, предусмотренные программой для своей возрастной группы.

Основной показатель работы объединения джиу-джитсу это выполнение программных требований по уровню воспитанности и подготовленности спортсменов, выраженной в количественных показателях физического развития, а также по физической, технической, теоретической и психологической подготовке.

Настоящая программа может быть успешно выполнена на основе строгого соблюдения режима тренировки и отдыха, сочетания регулярных учебно-тренировочных занятий и выполнения самостоятельных заданий, а также планомерного осуществления восстановительных мероприятий.

Формами подведения итогов работы по реализации программы являются:

1. Выполнение контрольно-переводных нормативов.
2. Участие на соревнованиях различного масштаба.

В конце учебного года проводится **контрольное занятие**, на котором подводятся итоги обучения: определяется уровень подготовки ребенка. Воспитанники, не сдавшие нормативы, остаются на повторное обучение в группах того же уровня.

Контроль, аттестация:	
0 срез оценивания (входной контроль)	сентябрь
– Промежуточное оценивание (текущий контроль)	декабрь
– Итоговое оценивание (промежуточная аттестация)	май
– Итоговая аттестация по окончанию программы	май

2.4 Оценочные материалы

Дополнительное образование учащихся не имеет единых стандартов, в соответствии с которыми можно было бы проверить уровень развития учащихся в избранном виде спорта, но подчиняется общим требованиям педагогической деятельности.

Все это актуализирует необходимость системного выявления результативности и критериев оценки образовательной деятельности.

Мониторинг — это процесс внутренней экспертизы результатов деятельности педагога и его учащихся, цель и содержание которого совпадает с образовательной деятельностью» МБОУДО ЦРТДиЮ «Созвездие» г Калуги.

Целью мониторинга и критериев оценки является:

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

Образовательная деятельность в системе дополнительного образования учащихся предполагает не только обучение учащихся определенным знаниям, умениям и навыкам, но и развитие многообразных личностных качеств учащихся – поэтому о результатах образовательной деятельности необходимо судить по трем группам показателей:

1. **Учебным** (которые фиксируют приобретенные в процессе освоения программы предметные и общеучебные знания, умения и навыки);
2. **Личностным** (которые выражают изменения личностных качеств учащегося под влиянием занятий в данном объединении по данной программе);

3. Творческим (которые фиксируют уровень реализации творческого потенциала учащихся, а, следовательно, и уровень реализации программы).

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

В качестве методов диагностики результатов обучения можно использовать: тестирование, опросы, викторины, выставки, творческие задания, работы, спортивные нормативы, соревнования, концерты, спектакли, творческие отчеты и т. п.

Результаты личностного развития учащихся выявляются по показателям:

1 группа показателей – организационно-волевые качества: терпение, воля, самоконтроль. 2 группа показателей – ориентационные качества: интерес к занятиям, самооценка.

3 группа показателей – поведенческие качества: конфликтность, тип сотрудничества.

2.5 Методическое обеспечение

Основной формой организации учебно-тренировочного процесса является **учебно-тренировочное занятие**, позволяющее использовать различные формы организации деятельности у учащихся. Учебно-тренировочные занятия проводятся с определенной направленностью и соответственно подбираются средства и методы. Для осуществления тренировки можно рекомендовать следующие формы занятий:

- групповые занятия по совершенствованию техники, тактики и развитию отдельных физических качеств;
- индивидуализированные занятия по совершенствованию техники и тактики;
- групповые занятия по общей физической подготовке со специальной направленностью;
- комбинированные занятия;
- занятия по боевой практике;
- упражнения для утренней тренировки.

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.

Существует 3 основных метода обучения: повторный, игровой и соревновательный.

Повторный метод предусматривает одновременное выполнение упражнений всеми детьми одновременно. Основная цель этого метода – выполнять упражнения, стараясь придерживаться требуемой формы и внутреннего содержания, 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.*). Повторный метод широко используется в спортивной подготовке борцов джиу-джитсу (*джитсеров*). Основными являются два вида упражнений: *учикоми* и *ката*.

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

Соревновательный метод. Упражнения и задания выполняются в виде состязаний, вызывающих проявление резервных сил и возможностей, воспитывающих бойцовские качества, создающих психологическую подготовленность. Соревновательные методы обучения являются незаменимыми при подготовке учащихся по системе джиу-джитсу. В подготовке борца джиу-джитсу одним из соревновательных методов является совокупность свободных действий (*приемов*) в условиях, приближенных к реальной борьбе (*рандори*).

Помимо учебно-тренировочных занятий в ходе образовательного процесса применяются такие формы организации деятельности учащихся как **товарищеские встречи, соревнования, показательные выступления, выездные сборы и т.д.**

В учебно-тренировочном процессе широко используются три основные группы методов обучения:

- **словесные** – рассказ, объяснение, беседа;
- **наглядные** – демонстрация упражнений педагогом, наглядных пособий (схем, таблиц, и т. д.), просмотр учебных материалов по книгам и видео, показательных выступлений или официальных соревнований и т.д.;
- **практические** – упражнения, игры, соревнования основываются на активной двигательной деятельности учащихся.

Первые две группы создают предпосылки для освоения боевого искусства и спортивного единоборства, а овладение технико-тактическим мастерством осуществляется при непосредственном использовании на практике в соревнованиях.

Все методы взаимосвязаны и применяются комплексно.

Индивидуальный учебный план. В случае если в период обучения по программе обучающемуся исполняется 18 лет, он имеет право на ускоренное обучение по индивидуальному плану.

Список литературы

Нормативно-правовые акты и документы

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Паспорт национального проекта «Образование». Утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16.
4. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. N 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования».
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
6. Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р. «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28.
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 21.03.2022 № 9 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-2019)», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16».
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (Зарегистрирован 06.12.2019 № 56722).
11. Письмо Министерства образования и науки от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)).
12. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226).
13. Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего

образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).

14. Письмо Министерства просвещения России от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий».

15. Письмо Министерства просвещения России от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».

16. Государственная программа Калужской области «Развитие общего и дополнительного образования в Калужской области». Постановление Правительства Калужской области от 29 января 2019 года № 38 «Об утверждении государственной программы Калужской области «Развитие общего и дополнительного образования в Калужской области».

17. Приказ Министерства образования и науки Калужской области «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Калужской области» от 05.10.2022 № 1398.

18. Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества детей и юношества «Созвездие» города Калуги.

19. Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества детей и юношества «Созвездие» города Калуги.

20. Положение о детском творческом объединении муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества детей и юношества «Созвездие» города Калуги.

21. Правила приема, учета, перевода, отчисления и восстановления учащихся муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества детей и юношества «Созвездие» города Калуги.

22. Положение о режиме занятий учащихся в детских творческих объединениях муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества детей и юношества «Созвездие» города Калуги.

23. Положение о системе оценок, форм, порядке и периодичности аттестации учащихся муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества детей и юношества «Созвездие» города Калуги.

Методическая литература для педагогов

1. Акопян А.О., Кащавцев В., Клименко Т.П. ДЗЮДО: Примерная программа для системы дополнительного образования учащихся: ... — М.: Советский спорт, 2003.
2. Агафонов Г.Г. ДЖИУ-ДЖИТСУ. Современная техника древнего боевого искусства. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.
3. Вахун М. Дзюдо: Основы тренировки. — Минск: Полымя, 1983.
4. Гавриков А., Масюков Ю., Зенько Л. БОЕВОЕ ДЗЮДО. (Методическое пособие). — Рига: ТРИА «ЛЭТРА», 1991.
5. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. — М.: «СААМ», 1995.
6. Дзигаро К. Кодокан Дзюдо. — Ростов-на-Дону: «Феникс», 2000.
7. Еганов А.В. Теория и методика обучения спортивной тренировки в дзюдо. — Челябинск:

- «Уральская Академия», 2012.
8. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств. — М.: Лептос, 1994.
 9. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба. — М.: Просвещение, 1993.
 10. Иванов-Катанский С.А. Искусство ближнего боя. — М.: Молодежный книжный центр, ТООКорум, 1994.
 11. Иванов-Катанский С.А. Спортивное джиу-джитсу. Каноны мастерства. — М.: Фаир-пресс, 2005.
 12. Иванов С.А., Касьянов Т.Р. Основы рукопашного боя. — М.: Тера-спорт, 1998.
 13. Новоселова О.А., Шведкая И.А., Вандышева О.Д. Основы теории и методики физического воспитания. — Челябинск: УралГУФК, 2009.
 14. Нишпорский О. Курс дзю-дзюцу. — Киев: Харвест, 2006.
 15. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. — М.: ООО «Издательство АСТ», 2003.
 16. Пархомович Г.П. ОСНОВЫ КЛАССИЧЕСКОГО ДЗЮДО. Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов. — Пермь: Урал-пресс, 1993.
 17. Радишевский Е.А. Джиу-джитсу. Боевое искусство самураев. — Минск: Современное слово, 2003.
 18. Ренцо и Ройлер Грэйси. Бразильское джиу-джитсу. Теория и техника. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2005.
 19. Романенко М.И. БОКС. — Киев: Высшая школа, 1978.
 20. Тедески М. Искусство борьбы в партере: Практическое руководство. — М.: Фаир-пресс, 2007.
 21. Черносвитов Д.О. Фундамент хапкидо. — СПб: Комильфо, 2009.

Литература для учащихся и родителей

1. Бранд Р. АЙКИДО: Учение и техника гармоничного развития. — М.: Гранд-Фаир, 2009.
2. Гвоздев С.А. Джиу-джитсу. Тайное искусство японской самозащиты, давшее начало каратэ, айкидо, дзюдо. — Минск: Современное слово, 2000.
3. Данилов В.П. Русская боевая система. — М.: Когорта, 2004.
4. Кадачников А.А. Психологическая подготовка к рукопашному бою. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.
5. Кардош С. Измененные состояния сознания. — Днепропетровск: Сталкер, 1998.
6. Каструбин Э.М. Ключи к тайнам мозга. — М.: Триада, 1995.
7. Коста К. Джиу-джитсу для всех: Эффективный комплексный метод самозащиты. — М.: Астрель, 2004.
8. Кочергин А.Н. Как закалялась сталь- 2 или 1/2. — СПб: Крылов, 2008.
9. Краткая медицинская энциклопедия./ Под ред. проф. В.Покровского — М.: Крон-Пресс, 1994.
10. Краснопольский С.С., Петрий А.М., Фомичев А.С. Практический курс рукопашного боя. СФПП «Беланг». — М.: Астрель, 2004.
11. Макаров Н.А., Антонов Г.В. Психологическая самоподготовка к рукопашному бою. — Минск: ПКФ «Издательский дом», 1994.
12. Медведев А.Н. Как дрались в НКВД. — М.: Техника молодёжи, 1993.
13. Миллер М. Искусство дзю-дзюцу. — Минск: Харвест, 1997.
14. Мицумоно К. Победа над собой, или Наказания в искусстве иайдзюцу. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.
15. Одзава Х. Кендо: полное практическое руководство. — Киев: София, 2000.
16. Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя. — М.: Гранд ФАИР-ПРЕСС, 2006.

17. Отаки Т., Дрегер Д. ТЕХНИКА ДЗЮДО. — М.: Гранд-Фаир, 2003.
18. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Учимся дзюдо вместе с Путиным. — М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2002.
19. Силлов Д. Реальный уличный бой. — М.: Астрель, 2005.
20. Стрельцов И. Основы рукопашного боя по системе А.А.Кадочникова. — Краснодар:Кубаньпечать, 2001.
21. Уайзмэн Д. СПЕЦНАЗ. Курс индивидуальной подготовки. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001.
22. Цецулин П. Стань сильнее. — М.: Астрель, 2008.
23. Шлахтер В.В. Путь героя. Книга действия для боевой машины. — М.: АСТ, 2009.
24. Шубский А. Волшебная рука. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2006.
25. Эгертон К. Школы и мастера фехтования: благородное искусство владения клинком. — М.:Центрополиграф, 2007
26. Ямасита Я. Боевой дух дзюдо. — М.: Гранд-Фаир, 2004.

Итоговая аттестация для учащихся 5-10 лет

1. Общая физическая подготовка:

Подтягивания на перекладине - 2 раза
 Отжимания от пола - 20 раз
 Прокачка пресса (руки за голову) – 20 раз
 Приседания (в полный присед) - 20 раз

2. Техника падений

Маи Укеми - страховка падением вперед
 Усиро Укеми - страховка падением назад
 Йоко Укеми (Миги и Хидари) - страховка падением набок
 Земпо Кайтен Укеми - страховка перекатом вперед
 Ко Хо Тенто Укеми - страховка перекатом назад

3. Основная классическая техника:

А. Броски из стойки:

О ГОСИ (бросок через бедро, подбивом)
 О СОТО ГАРИ (задняя подножка в движении под незагруженную ногу, принцип подсекаания), либо О СОТО ОТОСИ
 ТАЙ ОТОСИ (передняя подножка)

Б. Партер:

ХОН КЕСА ГАТАМЕ (удержание сбоку, захватом руки и шеи)
 УДЕ ХИСИГИ ДЗЮДЗИ ГАТАМЕ (болевого на руку «крест»)
 ХАДАКА ДЗИМЕ (УСИРО ДЗИМЕ), (удушающий предплечьем, сзади по отношению к УКЕ)

В. Удары руками (ЦУКИ-ВАДЗА):

КИЦАМИ (прямой короткий удар)
 ГЪЯКУ ЦКИ (прямой удар в грудь)

Г. Удары ногами (ГЕРИ-ВАДЗА):

МАЕ ГЕРИ (прямой)

Д. Классика:

ИККЁ (первый контроль, укладка воздействием на локоть и запястье)

4. Теория, основные термины, названия сдаваемых техник, вопросы:

- Что означает команда ЯМЭ?
- В каких случаях делается поклон?
- Действия, запрещённые на соревнованиях по ДЗЮ-ДЗЮЦУ?
- Как сообщить партнёру или судье о своём поражении?
- Каковы правила поведения в ДОДЗЁ?
- Как переводится термин ДЗЮ-ДЗЮЦУ?
- Как, с соблюдением мер безопасности, вести себя в ДОДЗЁ, во время тренировки?
- Каковы основные принципы ДЗЮ-ДЗЮЦУ?
- Какая команда означает начало схватки?

- Как называется костюм для занятий ДЗЮ-ДЗЮЦУ?
- Каковы правила личной гигиены во время занятий?

Итоговая аттестация для учащихся 10 -17 лет

1. Общая физическая подготовка:

Подтягивания на перекладине – 5 раз

Отжимания от пола - 25 раз

Прокачка пресса (руки за голову) – 25 раз

Приседания (в полном приседе) - 25 раз

2. Техника падений:

УШИРО УКЕМИ

ЁКО УКЕМИ

МАЕ УКЕМИ, все падения выполняются через партнёра, стоящего на четвереньках.

3. Акробатика:

Кувырок вперёд, назад, в сторону,

Кувырок в длину, в высоту, через партнёра, стоящего на четвереньках.

4. Демонстрация перемещений:

ЦУГИ АСИ

АЮМИ АСИ (УСИРО, МАЕ)

ТАИ СОБАКИ,

УШИРО ТЭНКАН (разворот на впереди стоящей ноге)

МАЕ ТЭНКАН (разворот на сзади стоящей ноге)

5. Основная классическая техника:

А. Броски, выполняемые из стойки:

ИППОН СЕОИ НАГЕ (бросок через плечо, захватом под руку)

МОРОТЭ СЕОИ НАГЕ (бросок через плечо, захватом за ворот)

КУБИ ГОШИ НАГЕ (бросок с захватом за шею и использованием бедра)

КАТАТЕ УЧИ ГАРИ (зацеп разноименной ноги изнутри)

Б. Техники партера:

КУДЗУРУ КЕСА ГАТАМЕ (удержание сбоку, захватом одной руки под локоть, другой под плечо)

УДЕ ХИСИГИ УДЕ ГАТАМЕ (болевым на руку, «обратный крест»)

АСИ КУДАКИ (рычаг голеностопного сустава с ущемлением ахиллесова сухожилия)

ТАТЭ-СИХО-ГАТАМЭ (удержание верхом с захватом двух рук)

В. ЦУКИ-ВАДЗА (удары руками):

МАВАСИ ДЗЕДАН ЦКИ («свинг»),

ЦУКИ АГЭ («апперкот»), выполнять «двойками»

Г. ГЕРИ-ВАДЗА (удары ногами):

МАВАСИ ГЕРИ

ЁКО ГЕРИ ЧУДАН

Д. Классика:

НИККЁ (второй контроль, на запястье внутрь),

САНКЬЁ (третий контроль, на запястье вертикально)

4. Теория:

- Что означает команда ЯМЭ?
- В каких случаях делается поклон?
- Действия, запрещённые на соревнованиях по ДЗЮ-ДЗЮЦУ?
- Как сообщить партнёру или судье о своём поражении?
- Каковы правила поведения в ДОДЗЁ?
- Как, с соблюдением мер безопасности, вести себя в ДОДЗЁ, во время тренировки?
- Каковы основные принципы ДЗЮ-ДЗЮЦУ?
- Какая команда означает начало схватки?
- Как называется костюм для занятий ДЗЮ-ДЗЮЦУ?
- Каковы правила личной гигиены во время занятий?
- Как переводится термин ДЗЮ-ДЗЮЦУ?
- Какую форму имеет ТАТАМИ?
- Что означает возглас РЕФЕРИ – «ЧУЙ»?
- За какие действия дисквалифицируют на соревнованиях?
- Что такое ТАНДЭН?
- Как правильно завязывается пояс? Показать.

5. Прикладной раздел:

Простейшие освобождения от захватов:

РЁТЭ ТОРИ (за оба запястья), способом захвата и воздействия на большой палец