

Департамент образования мэрии города Ярославля
Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр детского творчества «Юность»

Принята на заседании
Методического совета
« 25 » 03 2022 года
Протокол № 4



УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ ДО ЦДТ «Юность»
/А.Л. Бусарев/
« 25 » 03 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Джиу-джитсу. Начальный этап»

Возраст учащихся: 5– 11 лет
Срок реализации: 4 года

Разработчики программы:
Волченков Э.А.,
Волченкова А.И.,
педагоги дополнительного образования

Ярославль
2022

Оглавление

	Стр.
I. Пояснительная записка	
1. Актуальность и практическая значимость, классификация, отличительные особенности программы	3
2. Цель, задачи программы	3
3. Этапы реализации программы	3
4. Ожидаемые результаты	4
5. Условия реализации программы	4
6. Режим организации занятий	4
7. Формы организации и проведения занятий	4
8. Способы отслеживания результатов	4
9. Формы аттестации (подведения итогов)	4
II. Учебно-тематические планы и календарно-учебный график	5
III. Содержание учебно-тематических планов	7
IV. Обеспечение программы	
1. Методическое обеспечение	11
2. Наглядно-дидактический материал	11
3. Материально-техническое обеспечение	11
V. Список литературы	12
Мониторинг освоения программы	13

1. Пояснительная записка

Актуальность и практическая значимость программы

В современном мире наблюдается утрата традиционных ценностей, многие моральные ценности общества также подвергаются утрате. Постиндустриальное общество распространяет много информации о жестокости и насилии.

Самообладание, отличная физическая форма и умение за себя постоять являются очень важными для детей и подростков. Помочь это воплотить могут восточные единоборства. Термин «джиу-джитсу» появился в Японии в XVI веке как общее название всех видов рукопашного боя без оружия. Он состоит из двух слов.

В основе техники джиу-джитсу лежит идея о том, что человек, который даже не имеет огромной силы, применяя принцип рычага и специальные болевые техники, может весьма успешно защитить себя от противника, габариты и сила которого больше, поэтому этот вид борьбы может практиковаться в качестве системы самозащиты, спортивного единоборства, а также выступать разделом подготовки к соревнованиям.

Актуальность программы «Джиу-джитсу» состоит в том, что она даст возможность детям и подросткам в свободное время заниматься не просто спортом или физическими упражнениями, а одним из полезнейших видов спорта, развивающим не только тело, но и душу.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Джиу-джитсу» является *модифицированной*, имеет *физкультурно-спортивную* направленность и *многоуровневую структуру*.

Программа реализуется в Дзержинском муниципальном районе г. Ярославля (городская местность).

Цели программы

– создание условий для духовного и физического развития обучающихся в процессе занятий джиу-джитсу.

Задачи программы:

Образовательные:

- изучать некоторые аспекты культуры и цивилизации Востока;
- изучать эффективных способов самозащиты;
- изучать техники джиу-джитсу

Развивающие:

- развивать уровень физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей обучающихся

Воспитательные:

- привить устойчивый интерес к данному виду спорта, к систематическим занятиям спортом;
- способствовать профилактике вредных привычек и правонарушений;
- воспитывать физические, морально-этические и волевые качества

Этапы реализации программы

Программа предусмотрена детям 5-11 лет.

На *первом-втором году обучения* у обучающихся будут развиваться базовые физические навыки и способности: формируются основные двигательные качества. Обучающиеся начнут готовиться к соревновательной деятельности. Обучающиеся начнут осваивать технику и приёмы джиу-джитсу, делать общеразвивающие физические упражнения. Обучающиеся будут знакомиться с морально-этическим содержанием культуры Востока.

На *третьем-четвертом году обучения* у обучающихся будет закрепляться базовые физические навыки подготовки к соревнованиям городского, областного уровня. Обучающиеся будут заниматься отработкой и совершенствованием базовой техники джиу – джитсу и техники начального соревновательного уровня. Обучающиеся будут изучать усложненную технику джиу-джитсу: захваты, подножки, подсечки, сваливания; борьба в

партере.

Ожидаемые результаты

На *первом-втором году обучения* обучающиеся будут *знать*:

- морально-этические содержанием культуры Востока

На *первом-втором году обучения* обучающиеся будут *уметь*:

- выполнять базовые физические упражнения;
- выполнять технику и приёмы джиу-джитсу

На *третьем-четвертом году обучения* обучающиеся будут *знать*:

- теоретические аспекты техники джиу-джитсу;

На *третьем-четвертом году обучения* обучающиеся будут *уметь*:

- морально и физически подготавливаться к соревнованиям городского, областного уровня;
- осуществлять базовую технику джиу – джитсу и техники начального соревновательного уровня;
- осуществлять технику джиу-джитсу: захваты, подножки, подсечки, сваливания; борьба в партере

Условия реализации программы

Программа предусмотрена детям 5-11 лет.

Комплектование групп происходит на основе действующего Устава учреждения и других нормативных документов.

Наполняемость в группе составляет на всех четырех годах обучения 10-20 человек.

Условием приема в группу по ДООП является отсутствие медицинских противопоказаний (наличие медицинской справки).

Режим организации занятий

Занятия проводятся *на первом году обучения* 2 раза в неделю продолжительностью по одному академическому часу (45 мин.). Общее количество часов в год составляет 72 часа;

На втором году обучения 2 раза в неделю продолжительностью по два академических часа (45 мин.). Общее количество часов в год составляет 144 часа;

На третьем году обучения 3 раза в неделю продолжительностью по два академических часа (45 мин.). Общее количество часов в год составляет 216 часов;

На четвертом году обучения 3 раза в неделю продолжительностью по два академических часа (45 мин.). Общее количество часов в год составляет 216 часов.

Формы организации и проведения занятий

Во время учебных занятий могут использоваться различные виды *индивидуальной, парной и групповой* форм работы.

Теоретические формы проведения: занятия-беседы; дискуссии; рассказ.

Практические формы проведения: разминка, тренировка.

Способы отслеживания результатов

- наблюдение;
- беседы с родителями

Формы аттестации

- ежегодная техническая аттестация с присуждением разряда (Кю), или степени (Дан), и получением соответствующего пояса;
- участие в соревнованиях и первенствах;
- сдача контрольных нормативов;
- опросы

II. Учебно-тематические планы программы

Учебно-тематический план занятий для обучающихся 1-2 года обучения

№	Наименование темы	Количество часов 1 год			Количество часов 2 год		
		Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Восточные виды единоборств и их развитие в РФ	1		1	1		1
2	Традиционные действия в восточных единоборствах	2		2	1		1
3	Общая физическая подготовка		18	18		36	36
4	Специальная физическая подготовка		12	12		24	24
5	Способы передвижения в джиу- джитсу		6	6		12	12
6	Базовая техника ударов и блоков руками и ногами		9	9		22	22
7	Базовая техника страховок		6	6		12	12
8	Освоение базового спарринга (кумитэ)		9	9		18	18
9	Техника базовых выводов на броски		9	9		18	18
	Итого	3	69	72	2	142	144

Учебно-тематический план занятий для обучающихся 3-4 годов обучения

№	Наименование темы	Количество часов 3 год			Количество часов 4 год		
		Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего
1	Техника безопасности и культура общения	1		1	1		1
2	Традиционные стойки, удары, блоки (Кихон)	6		6	6		6
3	Общая физическая подготовка		58	58		58	58
4	Специальная физическая подготовка		36	36		36	36
5	Базовая техника перемещений (Тайсабаки)		18	18		18	18
6	Базовый спарринг (кумите)		27	27		27	27
7	Бросковая техника		30	30		30	30
8	Соревновательная техника спарринга		28	28		28	28
9	Техника формальных упражнений (Ката)		6	6		6	6
1	Базовая акробатика		6	6		6	6
	Итого	7	209	216	7	209	216

Календарно-учебный график

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество часов в месяц	Количество часов в год
1 г.о.	2	8	72
2 г.о.	2	16	144
3 г.о.	3	24	216
4 г.о.	3	24	216

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие. Восточные виды единоборств и их развитие в РФ

Теория: Краткая характеристика, цель и задачи курса джиу-джитсу. Обзорное знакомство с видами спортивных единоборств, которые развиваются в РФ, как средства подготовки надежных защитников Родины. Правила гигиены, техника безопасности, культура общения на занятиях в тренировочном зале, на спортивной площадке и в других местах проведения занятий.

Раздел 2. Традиционные действия в восточных единоборствах

Теория: основные термины и команды в тренировках джиу-джитсу; приветствие перед началом и после учебного поединка; совершенствование традиционной этики и эстетики джиу-джитсу.

Раздел 3. Общая физическая подготовка

Практика: циклические упражнения (бег, упражнения со скакалкой); упражнения на развитие групп мышц (приседания, отжимания, поднятие корпуса из положения лежа и др.); рваный бег, бег на выносливость; выпрыгивания, подскоки, перепрыгивания; прыжки в длину, прыжки в высоту; метание мяча на дальность; бросок набивного мяча от груди, из-за головы на дальность, точность, скорость и др.; сгибания-разгибания рук в упоре лежа и сидя; сгибания-разгибания рук на брусьях; подтягивания на перекладине.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка

Практика: тренировка частоты и глубины дыхания, задержка дыхания; тренировка прыгучести (подскоки из положения глубокого приседа, выпрыгивания, перемещения в стойках на сильно согнутых ногах и т.д.); широкоамплитудные махи ногами вперед, назад, в стороны, круговые махи, удерживание ноги в воздухе (кунтуй); специальные упражнения с партнером (дуйлянь); равновесия (пинхэн); специальные упражнения на развитие гибкости тела, растяжку мышц и сухожилий, подвижность суставов (жоугун); упражнения с применением тренажеров, специального.

Раздел 5. Способы передвижения в джиу-джитсу

Практика: вперед, шагом через переднюю ногу; назад, шагом через заднюю ногу; выдвигание с последовательной перестановкой стоп с минимальным временным интервалом; «Влетание», стремительное сближение, или перемещение прыжком; выпад с передней ноги; перемещение последовательным зашагиванием ноги за ногу; повороты на 180 градусов; вращения на 360 градусов. Принципы техники передвижений: передвижение должно быть внезапным (без звонков) и быстрым; требуется абсолютное сохранение жесткого баланса на всех передвижениях; четкая фиксация конечного положения без остаточных телодвижений.

Раздел 6. Базовая техника ударов и блоков руками и ногами

Практика: прямой удар с шагом (или без шага), но обязательно одноименной рукой и ногой (ои-цуки или айханми); прямой удар с шагом (или без шага), но разноименной рукой и ногой (гяку-цуки); удары локтями (хиза гири); хлещущий удар наружной стороной кулака (уракен-ути); удары ребром ладони (шито); комбинации прямых ударов (рэн-цуки); нижний блок предплечьем руки (гедан-барай-укэ); верхний восходящий блок предплечьем руки (агэ-укэ); блок предплечьем руки снаружи во внутрь (сото-укэ); блок предплечьем руки изнутри наружу (уче-укэ).

Раздел 7. Базовая техника страховок

Практика: страховка при падении вперед – маэ-укеми; страховка при падении на спину – уширо-укеми; страховка при падении в сторону – йоко-укеми; страховка при кувырке вперед через правое (левое) плечо – дзенпо-укеми.

Раздел 8. Освоение базового спарринга (кумитэ)

Практика: обусловленный спарринг на пять шагов (гохон-кумитэ); обусловленный спарринг на три шага (санбон-кумитэ); обусловленный спарринг на один шаг (кихон-иппон-кумитэ).

Раздел 9. Техника базовых выводов на броски

Практика: подсечки (передняя, задняя, боковая, в такт шагов и т.д.); подхваты; подбив; зацепы; подножки.

2 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие. Восточные виды единоборств и их развитие в РФ

Теория: Правила гигиены, техника безопасности, культура общения на занятиях в тренировочном зале, на спортивной площадке и в других местах проведения занятий. Значение различных упражнений и физических нагрузок для здоровья человека. Влияние режима дня, питания, физических нагрузок на укрепление здоровья и повышения физической и интеллектуальной работоспособности.

Раздел 2. Традиционные действия в восточных единоборствах

Теория: правильное восприятие оппонента в учебно-тренировочном процессе; понятие полной самоотдачи в учебно-тренировочном процессе и на соревнованиях; закрепление всех аспектов правил поведения в учебно-тренировочном процессе и на соревнованиях.

Раздел 3. Общая физическая подготовка

Практика: циклические упражнения (бег, упражнения со скакалкой); упражнения на развитие групп мышц (приседания, отжимания, поднятие корпуса из положения лежа и др.); рваный бег, бег на выносливость; выпрыгивания, подскоки, перепрыгивания; прыжки в длину, прыжки в высоту; метание мяча на дальность; бросок набивного мяча от груди, из-за головы на дальность, точность, скорость и др.; сгибания-разгибания рук в упоре лежа и сидя; сгибания-разгибания рук на брусьях; подтягивания на перекладине.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка

Практика: тренировка частоты и глубины дыхания, задержка дыхания; тренировка прыгучести (подскоки из положения глубокого приседа, выпрыгивания, перемещения в стойках на сильно согнутых ногах и т.д.); широкоамплитудные махи ногами вперед, назад, в стороны, круговые махи, удерживание ноги в воздухе (кунтуй); специальные упражнения с партнером (дуйлянь); равновесия (пинхэн); специальные упражнения на развитие гибкости тела, растяжку мышц и сухожилий, подвижность суставов (жоугун); упражнения с применением тренажеров, специального

Раздел 5. Способы передвижения в джиу- джитсу

Практика: вперед, шагом через переднюю ногу; назад, шагом через заднюю ногу; выдвигание с последовательной перестановкой стоп с минимальным временным интервалом; «Влетание», стремительное сближение, или перемещение прыжком; выпад с передней ноги; перемещение последовательным зашагиванием ноги за ногу; повороты на 180 градусов; вращения на 360 градусов. Принципы техники передвижений: передвижение должно быть внезапным (без звонков) и быстрым; требуется абсолютное сохранение жесткого баланса на всех передвижениях; четкая фиксация конечного положения без остаточных телодвижений.

Раздел 6. Базовая техника ударов и блоков руками и ногами

Практика: прямой удар с шагом (или без шага), но обязательно одноименной рукой и ногой (ои-цуки или айханми); прямой удар с шагом (или без шага), но разноименной рукой и ногой (гяку-цуки); удары локтями (хиза гири); хлещущий удар наружной стороной кулака (уракен-ути); удары ребром ладони (шито); комбинации прямых ударов (рэн-цуки); нижний блок предплечьем руки (гедан-барай-укэ); верхний восходящий блок предплечьем руки (агэ-укэ); блок предплечьем руки снаружи во внутрь (сото-укэ); блок предплечьем руки изнутри наружу (уче-укэ).

Раздел 7. Базовая техника страховок

Практика: страховка при падении в сторону – йоко-укеми; страховка при кувырке вперед чрез правое (левое) плечо – дзенпо-укеми; страховка при падении вперед – маэ-укеми; страховка при падении на спину – уширо-укеми

Раздел 8. Освоение базового спарринга (кумитэ)

Практика: обусловленный спарринг на пять шагов (гохон-кумитэ); обусловленный спарринг на три шага (санбон-кумитэ); обусловленный спарринг на один шаг (кихон-иппон-кумитэ).

Раздел 9. Техника базовых выводов на броски

Практика: подсечки (передняя, задняя, боковая, в такт шагов и т.д.); подхваты; подбив; зацепы; подножки.

3 год обучения

Раздел 1. Техника безопасности и культура общения

Теория: техника безопасности при занятиях физическими упражнениями в парах, во время учебных схваток (спаррингов), на соревнованиях; понятие «страховка» и «самостраховка» при выполнении бросковой техники; влияние занятий джиу-джитсу на мировоззрение человека; традиции советских и российских спортсменов в джиу-джитсу.

Раздел 2. Техника стоек (Тачи-Вадза)

Теория: Изучение различных вариантов стоек (учебная, боевая и т.д.)

Раздел 3. Общая физическая подготовка

Практика: циклические упражнения (бег, упражнения со скакалкой); упражнения на развитие групп мышц (приседания, отжимания, поднятие корпуса из положения лежа и др.); рваный бег, бег на выносливость; выпрыгивания, подскоки, перепрыгивания; прыжки в длину, прыжки в высоту; метание мяча на дальность; бросок набивного мяча от груди, из-за головы на дальность, точность, скорость и др.; сгибания-разгибания рук в упоре лежа и сидя; сгибания-разгибания рук на брусьях; подтягивания на перекладине.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка

Практика: тренировка частоты и глубины дыхания, задержка дыхания; тренировка прыгучести (подскоки из положения глубокого приседа, выпрыгивания, перемещения в стойках на сильно согнутых ногах и т.д.); широкоамплитудные махи ногами вперед, назад, в стороны, круговые махи, удерживание ноги в воздухе (кунтуй); специальные упражнения с партнером (дуйлянь); равновесия (пинхэн); специальные упражнения на развитие гибкости тела, растяжку мышц и сухожилий, подвижность суставов (жоугун); упражнения с применением тренажеров, специального.

Раздел 5. Базовая техника перемещений (Тайсабаки)

Практика: приставной шаг; скользящий шаг; уход шагом в сторону; сайд-степ.

Раздел 6. Техника удержаний (Осаэкоми-вадза)

Практика: удержание сбоку с захватом головы (кеса-гатамэ), удержание сбоку с захватом руки под плечо (кудзурэ-каса-гатамэ), удержание поперек (йоко-шихо-гатамэ), удержание плечами с захватом шеи и одноименной руки (ката-гатамэ), удержание со стороны головы (north-south), удержание верхом (татэ-гатамэ)

Раздел 7. Техника бросков (Нагэ-Вадза) и техника переводов из стойки в партер (Сутэми-Вадза)

Практика: подсечки (передняя, задняя, боковая, в такт шагов и т.д.); подхваты; подбив; зацепы; подножки.

Раздел 8. Соревновательная техника спарринга

Практика: разрешенная техника ударов руками в спортивных схватках; разрешенная техника ударов ногами в спортивных схватках; техника бросков при проведении спортивных схваток по джиу-джитсу; тест-контроль при проведении спортивных схваток по джиу-джитсу, т.е. ограниченный контакт в туловище соперника и обозначение ударов в голову (без контакта) согласно правил джиу-джитсу; учебные схватки по спортивному джиу-джитсу с учетом размера площадки команд судий и их жестов.

Раздел 9. Техника болевых и удушающих захватов (Удэ-кансетсу-вадза)

Практика: разрешенная техника болевых и удушающих захватов.

Раздел 10. Базовая акробатика

Практика: криветка; умная криветка. кувырок через голову вперед; кувырок через голову назад; кувырок через голову вперед через правое (левое) плечо; колесо; рондат; подъем разгибом..

4 год обучения

Раздел 1. Техника безопасности и культура общения

Теория: техника безопасности при занятиях физическими упражнениями в парах, во время учебных схваток (спаррингов), на соревнованиях; понятие «страховка» и «самостраховка» при выполнении бросковой техники; влияние занятий джиу-джитсу на мировоззрение человека; традиции советских и российских спортсменов в джиу-джитсу.

Раздел 2. Техника стоек (Тачи-Вадза)

Теория: Изучение различных вариантов стоек (учебная, боевая и т.д.)

Раздел 3. Общая физическая подготовка

Практика: циклические упражнения (бег, упражнения со скакалкой); упражнения на развитие групп мышц (приседания, отжимания, поднятие корпуса из положения лежа и др.); рваный бег, бег на выносливость; выпрыгивания, подскоки, перепрыгивания; прыжки в длину, прыжки в высоту; метание мяча на дальность; бросок набивного мяча от груди, из-за головы на дальность, точность, скорость и др.; сгибания-разгибания рук в упоре лежа и сидя; сгибания-разгибания рук на брусьях; подтягивания на перекладине.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка

Практика: тренировка частоты и глубины дыхания, задержка дыхания; тренировка прыгучести (подскоки из положения глубокого приседа, выпрыгивания, перемещения в стойках на сильно согнутых ногах и т.д.); широкоамплитудные махи ногами вперед, назад, в стороны, круговые махи, удерживание ноги в воздухе (кунтуй); специальные упражнения с партнером (дуйлян); равновесия (пинхэн); специальные упражнения на развитие гибкости тела, растяжку мышц и сухожилий, подвижность суставов (жоугун); упражнения с применением тренажеров, специального.

Раздел 5. Базовая техника перемещений (Тайсабаки)

Практика: сайд-степ; приставной шаг; скользящий шаг; уход шагом в сторону.

Раздел 6. Техника удержаний (Осаэкоми-вадза)

Практика: удержание сбоку с захватом головы (кеса-гатамэ), удержание сбоку с захватом руки под плечо (кудзурэ-каса-гатамэ), удержание поперек (йоко-шихо-гатамэ), удержание плечами с захватом шеи и одноименной руки (ката-гатамэ), удержание со стороны головы (ками-шихо-гатамэ), удержание верхом (татэ-гатамэ)

Раздел 7. Техника бросков (Нагэ-Вадза) и техника переводов из стойки в партер (Сутэми-Вадза)

Практика: подсечки (передняя, задняя, боковая, в такт шагов и т.д.); подхваты; подбив; зацепы; подножки.

Раздел 8. Соревновательная техника спарринга

Практика: разрешенная техника ударов руками в спортивных схватках; разрешенная техника ударов ногами в спортивных схватках; техника бросков при проведении спортивных схваток по джиу-джитсу; тест-контроль при проведении спортивных схваток по джиу-джитсу, т.е. ограниченный контакт в туловище соперника и обозначение ударов в голову (без контакта) согласно правил джиу-джитсу; учебные схватки по спортивному джиу-джитсу с учетом размера площадки команд судий и их жестов.

Раздел 9. Техника болевых и удушающих захватов (Удэ-кансетсу-вадза)

Практика: разрешенная техника болевых и удушающих захватов.

Раздел 10. Изучение техники ударов руками (тэ-вадза), ударов ногами (гери-вадза)

Практика: разрешенная техника ударов руками и ногами.

IV. Обеспечение программы

Методическое обеспечение

Формы занятий

- беседа;
- тренировка;
- занятие-разминка.

Методы и приемы обучения

- словесные методы обучения (беседа, рассказ, объяснение);
- практические методы по выполнению упражнений.

Методы контроля

- наблюдение.

Методы воспитания

- беседы о пользе спорта в жизни человека;
- рассказ о восточной культуре и истории восточных видов спорта;
- рассказ о здоровом образе жизни;
- рассказ о гигиене спортсмена.

Наглядно-дидактический материал

- плакаты;
- схемы;
- фотографии;
- видео.

Материально-техническое оснащение

- спортивный зал;
- свет, отопление;
- спортивный инвентарь (маты, перекладина, боксерские груши, гири, штанги, брусья, мячи).

V. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вахун, М. Дзюдо. Основы тренировки. – Минск: Полымя, 1983.
2. Дайдодзи, Юдзан Бусидо сесинсю. Перевод на русский: Котенко Р.В., Мищенко А.А.
3. Долин, А.А., Попов, Г.В. Кэмпо - традиция воинских искусств. – М.: Наука, 1992.
4. Крутовских, С.С. Дзю-дзюцу - боевое искусство самураев. – М.: Спортэкспресс. 1995.
5. Крутовских, С.С., Кофанов, Б.Е., Кривелева, Н.Б. Боевое искусство джиу-джитсу (дзю-дзюцу). – М.: ВДВ, 1999.
6. Лайзана, С.Я. СССР - Физическая культура для малышей, - М., 1978.
7. Левицкий, А.Г., Путин, В.В., Шестаков В.Б., Дзюдо: история, теория, практика. – Архангельск: Издательский Дом СК, 2000.
8. Линдер, И.Б. Джиу-джитсу. Путь к победе, - М., 2008
9. Линдер, И.Б. Книга Джиу-Джитсу, - М., 2005.
10. Милкович, Е. Искусство спортивной борьбы Японии. – Минск: Полымя, 1991.
11. Мисакян, М.А. Джиу-джитсу Киокушинкай: самоучитель, - М., 2004.
12. Мисима, Юкио Путь самурая. Бусидо, - СПб., 2000.
13. Мисима, Юкио Хагакурэ Ньюмон. Перевод на русский: Котенко Р.В., Мищенко А.А.
14. Одзава Ясухиро. Хаккорю дзю-дзюцу (школа восьми лучей света). АОЗТ Реком, Харьков, 1997.
15. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. Профессия - тренер, Аст Астрель, Москва, 2002.
16. Пархомович, Г.П. Основы классического дзюдо, Урал-Пресс ЛТД, Пермь, 1993.
17. Радишевский, Е.А. Джиу-джитсу: практическое руководство. – Минск, 2009
18. Свищев И.Д., Жердев В.И. Дзюдо - учебное пособие для спортивных школ и коллективов, МГФСО, Москва, 1999.
19. Цунэтомо Ямамото Хагакурэ Перевод на русский: Котенко Р.В., Мищенко А.А.
20. Чейни, Дэвид Честь самур ая. Мастер меча. – СПб., 2005.

Мониторинг освоения программы

Показатели	Критерии	Шкала оценивания	Учебные года		
		
			Конец I полугодия	Конец учебного года	Конец I полугодия
Скоростные качества	Быстрота бега	0 Медленно			
		1 Быстро			
		2 Очень быстро			
Ловкость	Быстрота перепрыгивания и возвращения на исходное место	0 Медленно			
		1 Быстро			
		2 Очень быстро			