

ПРЕДИСЛОВИЕ	3
ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ	7
ВВЕДЕНИЕ	17
РАЗДЕЛ 1. ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ К ОБУЧЕНИЮ БОЕВЫМ ИСКУССТВАМ	26
1.1 Краткий исторический обзор изучения проблемы способностей и готовности к обучению.....	26
1.2 Критерии оценки индивидуальной готовности.....	28
1.3 Определение общей оценки готовности студентов к занятиям боевыми искусствами, коррекция и выборочная направленность педагогических действий.....	31
Выводы к разделу.....	36
Библиографический список.....	39
РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ БОЕВОМУ ИСКУССТВУ ДЗЮ-ДЗЮЦУ (ДЖИУ-ДЖИТСУ)	42
2.1 Построение тренировочных программ в спортивных единоборствах..	42
2.2 Программа поэтапного начального обучения студентов боевому искусству Дзю-дзюцу	44
2.3 Содержание, способы и методика поэтапного обучения.....	54
Выводы к разделу.....	56
Библиографический список	58
РАЗДЕЛ 3. ПЕРВЫЙ ЭТАП ОБУЧЕНИЯ ДЗЮ-ДЗЮЦУ – „УЧЕНИК НАЧАЛЬНОГО УРОВНЯ”	62
3.1 Задания первого этапа, теоретическая подготовка.....	62
3.2 Физическая подготовка.....	71
3.3 Техническая подготовка.....	74

3.4 Контроль первого этапа обучения.....	97
Выводы к разделу	98
Библиографический список	101
РАЗДЕЛ 4. ВТОРОЙ ЭТАП ОБУЧЕНИЯ ДЗЮ-ДЗЮЦУ – „СТАРШИЙ УЧЕНИК”	102
4.1 Задания второго этапа, теоретическая подготовка (Рирон).....	102
4.2 Физическая подготовка (Рэнтайхо).....	114
4.3 Техническая подготовка (Гихо).....	125
4.4 Контроль второго этапа обучения.....	136
Выводы к разделу.....	137
Библиографический список.....	139
РАЗДЕЛ 5. ТРЕТИЙ ЭТАП ОБУЧЕНИЯ ДЗЮ-ДЗЮЦУ – „САМОСТОЯТЕЛЬНЫЙ ПРАКТИКАНТ”	141
5.1 Задания третьего этапа, теоретическая подготовка (Рирон).....	141
5.2 Физическая подготовка (Рэнтайхо).....	143
5.3 Техническая подготовка (Гихо).....	144
5.4 Контроль третьего этапа обучения	154
Выводы к разделу.....	154
Библиографический список.....	156
РАЗДЕЛ 6. ЧЕТВЁРТЫЙ ЭТАП ОБУЧЕНИЯ ДЗЮ-ДЗЮЦУ – „ПОМОЩНИК УЧИТЕЛЯ”	158
6.1 Задания четвёртого этапа, теоретическая подготовка (Рирон).....	158
6.2 Физическая подготовка (Рэнтайхо).....	163
6.3 Техническая подготовка (Гихо).....	165
6.4 Контроль четвёртого этапа обучения	180
Выводы к разделу.....	180
Библиографический список.....	182
РАЗДЕЛ 7. СОДЕРЖАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ, ОЦЕНКА И КОРРЕКЦИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	

ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОЕВЫМ ИСКУССТВОМ ШКОЛЫ ДЗЮ-ДЗЮЦУ.....	184
7.1 Общая характеристика педагогического эксперимента, как метода исследования.....	184
7.2 Протяжённость педагогического эксперимента и его структура...	186
7.3 Педагогические наблюдения и тестирование спортивной подготовленности.....	188
7.4 Методика измерения функциональных возможностей.	192
7.5 Оценка состояния физического и психологического здоровья.....	194
7.6 Задания тестового контроля.....	207
Выводы к разделу	213
Библиографический список.....	215
ПРИЛОЖЕНИЕ	218