


муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Детский оздоровительно – образовательный центр №1»

РАССМОТРЕНО  
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ

от «31» августа 2023 г.  
Протокол №1

УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР МБОУ ДО ДООЦ №1

  
Н.В.ЮГОВА  
Приказ №245-у «31» августа 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Джиу-джитсу»

Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: базовый  
Возраст: 7-17  
Срок реализации: 2 года

Составитель:  
Педагог дополнительного образования  
Трощенко С.В.

Красноярск  
2023

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Джиу-джитсу» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана на основе дополнительных общеобразовательных программ по «Восточным единоборствам» и «Джиу-джитсу» для учреждений дополнительного образования спортивной направленности, нормативных документов, методических рекомендаций, разработанных специалистами в области физической культуры и спорта, использован опыт ведущих тренеров по восточным единоборствам. В программе представлена модель построения системы подготовки занимающихся «джиу-джицу» на различных этапах (уровнях) подготовки, материал программы адаптирован к условиям реализации в ДООЦ и разработан в соответствии с нормативными документами: - Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 03.02.2014) «Об образовании в Российской Федерации»; - Концепции развития дополнительного образования 2015- 2020 гг.; - Приказа министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; - Методических рекомендаций Минобрнауки России по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Москва 2015 г.); - Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима, работы образовательных организаций дополнительного образования детей». - Конвенции о правах ребенка РФ.

### 1.1 Характеристика вида спорта: джиу-джитсу

Учебная программа рассчитана на 3 года обучения в группах начальной подготовки.

Особенностями джиу-джитсу как вида спорта являются:

- разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности детей и подростков;
- высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков;
- высокие требования к уровню психической готовности детей и подростков (стремлению упорно биться за победу, уверенностью в силах, уравновешенностью и стабильностью эмоций, умению регулировать психическую напряженность и поведение).

### 1.2 Актуальность

- Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств обучающихся, материально-технические условия.
- Джиу-джитсу является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств, в которых разрешается применять контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в зависимости от конкретной динамической ситуации поединка
- Содержание технических действий бойцов в рукопашном бое, их технико-тактический арсенал свидетельствует об отсутствии какой-либо методологии планомерной подготовки в этом виде спортивной деятельности. Основными сложностями, встречающимися в тренировочном процессе, являются вопросы методики обучения спортсменов, вопросы выбора

тренировочных средств, способствующих повышению эффективности их соревновательной деятельности.

### 1.3 Цели и задачи курса

#### **Характеристика общеразвивающей дополнительной программы**

Джиу-джитсу является одной из наиболее популярных современных систем восточных единоборств. Имея древние исторические корни, этот вид единоборств являлся прародителем таких видов как дзюдо и айкидо.

Джиу-джитсу представляет собой стройную систему побеждать, не затрачивая больших физических усилий. Являясь самой универсальной системой боевого искусства, джиу-джитсу объединяет в себе все наиболее эффективные приемы как при борьбе на средней и дальней дистанции, так и при борьбе на ближней дистанции и борьбе лежа. Выполнение приемов джиу-джитсу основано на глубоком понимании законов окружающего нас мира, физиологии и психологии людей.

**Цель программы:** Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей, обучающихся посредством систематических занятий.

#### **Основные задачи обучения:**

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей
- формирование интереса к занятиям спортом
- овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр
- воспитание трудолюбия
- развитие и совершенствование общих физических качеств
- отбор детей для занятий джиу-джитсу
- знакомство с требованиями спортивного режима и гигиены
- социализация детей и подростков

Для достижения данной цели необходимо решить образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные задачи программы:

#### **Оздоровительные**

- развитие и коррекция двигательных качеств;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- обучение приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа, изучение вариантов закаливания);
- снижение заболеваемости.

#### **Образовательные**

- изучение упражнений развивающего характера;
- ознакомление с *техникой* и тактикой джиу-джитсу;
- развитие технико-тактического мышления;
- изучение основ гигиены;
- формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни;
- получение первичных знаний по истории джиу-джитсу;

#### **Воспитательные**

- развитие эмоционально-волевой сферы обучающихся; формирование потребности в здоровом образе жизни; содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

- становление основ спортивной этики и эстетики.

#### **Развивающие**

- развитие основных физических качеств: силы, ловкости, скорости, выносливости, быстроты реакции, гибкости

Методическая часть программы включает содержание учебного материала, рекомендации по методике тренировки при технической, физической, функциональной и морально-волевой подготовке, организации медико-педагогического контроля.

Новизна программы заключается в том, что, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строится рациональная единая педагогическая система спортивной подготовки и предусматривает:

- преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;

- преемственность в решении задач по формированию личности спортсмена, укреплению здоровья, гармоничному развитию всех органов и систем организма;

- целевую направленность по отношению к высшему спортивному мастерству;

- обеспечение всесторонней и специальной физической подготовки;

- комплексную систему контроля и анализа состояния подготовленности спортсмена, так и на этапах возрастного развития.

### **1.4 Организационные условия реализации программы**

Спортивно-оздоровительные рекреативные формы занятий, имеющие характер расширенного активного отдыха (спортивно-игровые занятия по свободному регламенту, спортивно-оздоровительные походы выходного дня) .Для спортивных единоборств характерно как индивидуальный метод обучения новым элементам, так и групповой. При групповом методе обучения вырабатывается соответствующий эмоциональный соревновательный фон, стимулирующий повышенную работоспособность. Организация процесса обучения подчинена принципу последовательного решения частных задач с использованием при этом многообразных методических приемов, что обеспечивает прогресс в развитии физических и других качеств. Программа «Джиу-джитсу» рассчитана на обучение и воспитание детей и подростков в возрасте от 7-9 лет; 10-12 лет; 13-17 лет, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья. **Образовательная деятельность в программе построена по следующим направлениям:**

#### **Теоретическая подготовка.**

Теоретическая подготовка обучающихся рассматривает вопросы, связанные с содержанием спортивно-педагогической дисциплины, как предмета познания и практической деятельности. Изучаются потенциальные возможности в подготовке к здоровому образу жизни, к учебной, трудовой деятельности.

#### **Общая физическая подготовка (ОФП).**

ОФП включает в себя упражнения, способствующие всестороннему физическому развитию обучающихся, повышению уровня функциональных возможностей организма, развитию силы, скорости, гибкости, выносливости.

#### **Техническая подготовка.**

Техника падений (укемиваза):

- кувырок (мае-укеми) через правое, левое плечо в прыжке; страховка с рук;

падение (еко-укеми) из упора лежа.

Техника освобождения от захватов:

освобождение от захватов за две руки - движение на четыре стороны.

Техника ударов (атэмиваза):

- прямые и боковые двойки руками на сближении;

- двойка руками, удар ногой (лоу-кик).

Техника защиты от ударов (укеваза):

- защита от прямого удара рукой в голову - уклон наружу с «S-блоком», захватом бьющей руки.

- Комбинации с использованием техники бросков (нагеваза):

- защита от двойного бокового удара рукой в голову - «S-блок», «кемпо-блок», захват за рукав и спину, бросок через бедро;

- защита от прямого и бокового удара в голову - сбивка, «S-блок» с захватом за рукав и спину, бросок подхватом под две ноги;

Техника борьбы лежа(неваза):

- уход от удержания мостом.

### **Организационные условия реализации программы:**

-Возраст от 7-9 лет; 10-12 лет; 13-17 лет

-Количество занятий в неделю - 3

- Часов по программе - 108

-Количество детей в группе – 12 человек.

-Продолжительность программы: 3 года.

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике джиу-джитсу; повышение уровня физической подготовки и отбор наиболее перспективных юных спортсменов. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи:

- повышения уровня общей физической подготовки, развития силы,

быстроты, выносливости, пополнение двигательных навыков;

- овладения основными элементами ударной техники (удары руками, ногами) и техники борьбы (падения, самостраховка и т.п.);

- накопление теоретических знаний.

### **Учебно-тематический план 1 го года обучения**

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов		Форма контроля
		Теория	Практика	
1	<b>Организационный раздел</b>	<b>6 ч.</b>		
1	<b>Теоретическая подготовка 8 ч.</b>			
	1.Развитие физической культуры и спорта. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Система АТЭМИ.	2 ч.	-	Беседы. Анкетирование. Письменный. Устный Опрос.

	2. Гигиена, закаливание, режим, питание.	2ч.	-	Беседы. Медицинский осмотр. Анкетирование Письменный. Устный Опрос.
	3. Врачебный контроль, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.	2ч.	-	
	4. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности.	2ч.	-	
<b>2. Общая физическая подготовка 40 ч.</b>				
	1. Выносливость	-	8ч	Тестирование на начало и конец года
	2. Сила	-	8ч	
	3. Быстрота	-	8ч	
	4. Ловкость	-	8ч	
	5. Гибкость	-	8ч	
<b>3. Техничко-тактическая подготовка 54 ч.</b>				
	1. Техника удержаний	-	6ч	Аттестационный экзамен (середина учебного года).
	2. Бросковая техника	-	6ч	
	3. Ударная техника	-	6ч	
	4. Техника перемещений в стойках.	-	6ч	
	5. Техника самостраховки	-	6ч	
	6. Техника болевых контролей	-	6ч	
	7. Техника удушающих приемов.	-	6ч	
	8. Техника работы с оружием (нож, дубинка, короткий шест-дзэ).	-	6ч	
	9. Соревнования и аттестация	-	6ч	
	всего		108ч	

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2го года обучения

Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;

- совершенствование технико-тактического мастерства;
- постепенное и обязательное повышение тренировочных нагрузок;
- воспитание специальной выносливости.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств,

- совершенствование техники джиу-джитсу,
- изучаются элементы тактики,
- организуются учебные, учебно-тренировочные и контрольные схватки.

Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов		Форма контроля
		Теория	Практика	
1	<b>Организационный раздел</b>	<b>6 ч.</b>		
1	<b>Теоретическая подготовка 8 ч.</b>			
	1. Развитие физической культуры и спорта. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Система АТЭМИ.	2 ч.	-	Беседы. Анкетирование. Письменный. Устный Опрос.
	2. Гигиена, закаливание, режим, питание.	2ч.	-	Беседы. Медицинский

	3. Врачебный контроль, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.	2ч.	-	осмотр. Анкетирование Письменный. Устный Опрос.
	4. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности.	2ч.	-	
<b>2. Общая физическая подготовка 40 ч.</b>				
	1.Выносливость	-	8 ч	Тестирование на начало и конец года
	2.Сила	-	8 ч	
	3.Быстрота	-	8 ч	
	4.Ловкость	-	8 ч	
	5.Гибкость	-	8 ч	
<b>3. Техничко-тактическая подготовка 54 ч.</b>				
	1.Техника удержаний	-	6ч	Аттестационный экзамен (середина учебного года).
	2.Бросковая техника	-	6ч	
	3.Ударная техника	-	6ч	
	4.Техника перемещений в стойках.	-	6ч	
	5.Техника самостраховки	-	6ч	
	6.Техника болевых контролей	-	6ч	
	7.Техника удушающих приемов.	-	6ч	
	8.Техника работы с оружием (нож, дубинка, короткий шест-дзе).	-	6ч	
	9.Соревнования и аттестация	-	6ч	
	всего		108ч	

**Тематическое планирование**

Раздел программы	Темы занятий	Кол часов	Формы занятий
Организационный раздел	Комплектование группы	2	
	Комплектование группы	2	
	Комплектование группы	2	
Теоретическая подготовка	Техника безопасности. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. АТЭМИ.	2 ч	Теория
	Гигиена, закаливание, режим, питание. Врачебный контроль	2 ч.	Теория
	Оказание первой медицинской помощи. Основы спортивной тренировки.	2 ч	практика
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	2 ч	Теория
ОФП	Тестирование физических качеств.	2ч	Практика
	Развитие общей выносливости.	2ч	Практика
	ОРУ. Развитие выносливости.	2ч	Практика
	Эстафеты, развитие силовых способностей.	2ч	Практика

	Упражнения на гимнастической скамейке.	2ч	Практика
	Выполнение ОРУ с гимнастической палкой.	2ч	Практика
	Специальные беговые упражнения.	2ч	Практика
	Развитие скоростно-силовой выносливости.	2ч	Практика
	Кроссовый бег.	2ч	Практика
	Силовые упражнения для развития активной гибкости.	2ч	Практика
	Силовая тренировка.	2ч	Практика
	Упражнения с набивными мячами.	2ч	Практика
	Метание мяча и гранаты на дальность. Игры с метанием мяча.	2ч	Практика
	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей.	2ч	Практика
	Бег на дистанции 30м. 60м. Бег на дистанции 100м.	2ч	Практика
	Упражнения на развитие ловкости и силы.	2ч	Практика
	Упражнения на развитие быстроты.	2ч	Практика
	Упражнения на развитие прыгучести: многоскоки; бег по кочкам; прыжки со скакалкой. Упражнения на развитие прыгучести: многоскоки; бег по кочкам; прыжки со скакалкой. Специальная выносливость.	2ч	Практика
	Силовая подготовка.	2ч	Практика
	Силовые упражнения для развития активной гибкости.	2ч	Практика
	Самооборона.	2ч	Практика
	Кроссовый бег.	2ч	Практика
	Развитие координационных, силовых способностей.	2ч	Практика
	Специальные беговые упражнения.	2ч	Практика
	Тестирование физических качеств.	2ч	Практика
Технико- тактическая подготовка	Техника удержаний. Техника безопасности.	2 ч	теория
	Удержание сбоку.	2ч	Практика
	Удержание поперек.	2ч	Практика
	Удержание сверху (маунт).	2ч	Практика
	Удержание со спины (бэк маунт).	2ч	Практика
	Удержание снизу (гард).	2ч	Практика
	Удержание вдоль туловища.	2ч	Практика
	Удержание с фиксацией рук.	2ч	Практика
	Удержание с фиксацией ног.	2ч	Практика
	Удержание колена на животе.	2ч	Практика
	Бросковая техника. Техника безопасности	2 ч	Теория
	Бросок через плечо.	2ч	Практика
	Бросок через спину.	2ч	Практика
	Бросок -передняя подножка.	2ч	Практика
	Бросок -задняя подножка.	2ч	Практика
	Бросок с захватом обеих ног.	2ч	Практика
	Бросок зацеп снаружи.	2ч	Практика
	Бросок зацеп изнутри.	2ч	Практика
	Бросок подхватом.	2ч	Практика
	Бросок боковая подсечка.	2ч	Практика
	Ударная техника. Техника безопасности	2 ч	Теория



	Техника прямых ударов.	2ч	Практика
	Техника боковых ударов.	2ч	Практика
	Техника ударов снизу.	2ч.	Практика
	Техника ударов сверху.	2ч.	Практика
	Прямой удар ногой.	2ч.	Практика
	Круговой удар ногой.	2ч.	Практика
	Удар сбоку.	2ч.	Практика
	Удар в сторону.	2ч.	Практика
	Удар ногой с разворота .	2ч.	Практика
	Техника перемещений в стойках. Техника безопасности	2 ч	Теория
	Работа в партере и в стойках.	2ч.	Практика
	Движение «челноком».	2ч.	Практика
	Перемещение приставным шагом .	2ч.	Практика
	Техника стоек и перемещений в любом направлении.	2ч	Практика
	Подход для броска.	2ч	Практика
	Рывок тяга толчок для броска.	2ч.	Практика
	Подвороты для броска.	2ч	Практика
	Принцип «торнадо».	2ч.	Практика
	Техника входа с ударом.	2ч.	Практика
	Кувырок правое, левое плечо.	2ч.	Практика
	Кувырок спиной вперед.	2ч.	Практика
	Кувырок спиной назад.	2ч.	Практика
	Падение на бок.	2ч.	Практика
	Самостраховка.	2ч.	Практика
	Прыжок через партнера.	2ч.	Практика
	Падение через партнера спиной вперед.	2ч.	Практика
	Прыжок в длину с группировкой.	2ч.	Практика
	Болевой на прямую руку.	2ч.	Практика
	Болевой на изогнутую руку.	2ч	Практика
	Загиб за спину .	2ч	Практика
	Болевой на кисть.	2ч	Практика
	Болевой на пальцы.	2ч	Практика
	Болевой на голень.	2ч	Практика
	Болевой на колено.	2ч.	Практика
	Болевой на стопу.	2ч.	Практика
	Болевой на ребра.	2ч.	Практика
	Удушение отворотом снизу.	2ч.	Практика
	Удушение отворотом сбоку.	2ч.	Практика
	Удушение отворотом сверху.	2ч.	Практика
	Удушение «накрест».	2ч.	Практика
	Удушение локтем и кистью	2ч.	Практика
	Удушение ногами (треугольник)	2ч.	Практика
	Прямой удар ножом .	2ч.	Практика
	Режущий боковой удар.	2ч.	Практика
	Рубящий боковой удар	2ч.	Практика
	Удар ножом снизу.	2ч.	Практика
	Тычковый удар.	2ч.	Практика
	Блок оружием снизу и сбоку.	2ч	Практика
	Подготовка к аттестации 10-9 кю	2ч	Практика
	Подготовка к аттестации 8 кю	2ч	Практика

	Подготовка к аттестации 7 кю	2ч	Практика
	Подготовка к аттестации 6 кю	2ч.	Практика
	Подготовка к аттестации 5 кю	2ч.	Практика
	Подготовка к аттестации 4-3 кю	2ч	Практика
	Подготовка к аттестации 2-1кю	2ч.	Практика
	<b>Итого</b>	<b>108</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### ***I. Теоретическая подготовка***

Развитие физической культуры и спорта.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Система АТЭМИ.

Гигиена, закаливание, режим, питание.

Врачебный контроль, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности.

### ***II. Общая физическая подготовка***

Тестирование физических качеств.

Развитие общей выносливости.

ОРУ. Развитие выносливости.

Эстафеты, развитие силовых способностей.

Упражнения на гимнастической скамейке.

Выполнение ОРУ с гимнастической палкой.

Специальные беговые упражнения.

Развитие скоростно-силовой выносливости.

Кроссовый бег.

Силовые упражнения для развития активной гибкости.

Силовая тренировка.

Упражнения с набивными мячами.

Метание мяча и гранаты на дальность. Игры с метанием мяча.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей.

Бег на дистанции 30м. 60м. Бег на дистанции 100м.

Упражнения на развитие ловкости и силы.

Упражнения на развитие быстроты.

Упражнения на развитие прыгучести: многоскоки; бег по кочкам; прыжки со скакалкой.

Специальная выносливость.

Силовая подготовка.

Силовые упражнения для развития активной гибкости.

Самооборона.

Кроссовый бег.

Развитие координационных, силовых способностей.

Специальные беговые упражнения.

Тестирование физических качеств.

### ***III. Техничко-тактическая подготовка***

Техника удержаний. Техника безопасности.

Удержание сбоку.

Удержание поперек.

Удержание сверху

Удержание со спины  
Удержание снизу  
Удержание вдоль туловища.  
Удержание с фиксацией рук.  
Удержание с фиксацией ног.  
Удержание колена на животе.  
Бросковая техника. Техника безопасности  
Бросок через плечо.  
Бросок через спину.  
Бросок -передняя подножка.  
Бросок -задняя подножка.  
Бросок с захватом обеих ног.  
Бросок зацеп снаружи.  
Бросок зацеп изнутри.  
Бросок подхватом.  
Бросок боковая подсечка.  
Ударная техника. Техника безопасности  
Техника прямых ударов.  
Техника боковых ударов.  
Техника ударов снизу.  
Техника ударов сверху.  
Прямой удар ногой.  
Круговой удар ногой  
Удар сбоку.  
Удар в сторону.  
Удар ногой с разворота .  
Техника перемещений в стойках. Техника безопасности  
Работа в партере и в стойках.  
Движение «челноком».  
Перемещение приставным шагом .  
Техника стоек и перемещений в любом направлении.  
Подход для броска.  
Рывок тяга толчок для броска.  
Подвороты для броска.  
Принцип «торнадо».  
Техника входа с ударом.  
Кувырок правое, левое плечо.  
Кувырок спиной вперед.  
Кувырок спиной назад.  
Падение на бок.  
Самостраховка.  
Прыжок через партнера.  
Падение через партнера спиной вперед.  
Падение через партнера на бок .  
Прыжок в длину с группировкой.  
Болевой на прямую руку.  
Болевой на изогнутую руку.  
Загиб за спину .  
Болевой на кисть.  
Болевой на пальцы.  
Болевой на голень.  
Болевой на колено.  
Болевой на стопу.

Болевой на ребра.  
Удушение отворотом снизу.  
Удушение отворотом сбоку.  
Удушение отворотом сверху.  
Удушение « накрест».  
Удушение полой кимоно.  
Удушение локтем и кистью  
Удушение ногами ( треугольник)  
Прямой удар ножом .  
Боковой удар ножом.  
Режущий боковой удар.  
Рубящий боковой удар  
Удар ножом снизу.  
Тычковый удар.  
Блок оружием снизу и сбоку.  
Подготовка к аттестации 10-9 кю  
Подготовка к аттестации 8 кю  
Подготовка к аттестации 7 кю  
Подготовка к аттестации 6 кю  
Подготовка к аттестации 5 кю  
Подготовка к аттестации 4-3 кю  
Подготовка к аттестации 2-1кю

#### МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

##### **Педагогическая целесообразность**

Данная образовательная программа педагогически целесообразна, т.к. при ее реализации, каждый воспитанник формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, физическое развитие.

Правильно выбранные формы, методы и средства образовательной деятельности показали свою результативность в соревнованиях различного уровня.

Эффективным для гармоничного развития детей является такое введение практического и теоретического материала, который был бы вызван требованиями творческой практики. Воспитанники должны сами уметь формулировать задачи, находить пути их решения.

Новые знания теории помогут ему в процессе решения этой задачи. Данный метод позволяет на занятии сохранить высокий творческий тонус и ведет к более глубокому её усвоению.

При систематических занятиях джиу-джитсу создаются благоприятные условия, для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. При систематических занятиях ведется работа не только с обучающимися, но и с их родителями, всей семьей.

Социальная значимость проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, сферу потребления, организацию досуга, содержание образования и т.п.

Таким образом, джиу-джитсу можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

Данная общеразвивающая образовательная программа дополнительного образования детей строится на таких основных принципах обучения как:

- индивидуальность
- доступность
- преемственность
- результативность

При работе с обучающимися используются различные формы и методы обучения:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия
- работа по индивидуальным планам
- -восстановительные мероприятия
- тестирование и медицинский контроль
- медико участие в различных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах
- инструкторская и судейская практика

#### Формы занятий

- по количеству детей, участвующих в занятии – групповые.
- по особенностям коммуникативного взаимодействия тренера и обучающегося – теоретические занятия, учебно-тренировочные сборы, выступления на соревнованиях различного уровня, участие в спортивно-массовых мероприятиях и спортивных праздниках, конкурсах и т.д.

- по дидактической цели – вводное занятие, занятие по совершенствованию теоретической подготовленности, практические занятия, занятия по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

Таблица№1

#### Оценки развития двигательных качеств учащихся 7-9 лет

№ п\п	Физические способности	Контрольные упр-я- тест	уровень					
			юноши			девушки		
			низ.	сред.	выс.	низ.	сред.	выс.
			3	4	5	3	4	5
1	скоростные	бег на 30м (сек) бег на 1000м	7.1 Без уч.вр	6.5 Без уч.вр	5.4 Без уч.вр	7.8 Без уч.вр	6.8 Без уч.вр	5.9 Без уч.вр
2	координационные	ч\б 3*10м	12.3	10.8	10.1	18.9	18.0	17.5
3	силовые	подтягивания на перекл. отжимания	1	2	4	3	7	10
4	скоростно-силовые	поднимания туловища за одну мин.	18	26	30	15	23	28

Таблица№2

#### Оценки развития двигательных качеств учащихся 10-12 лет

№ п\п	Физические способности	Контрольные упр-я- тест	уровень					
			юноши			девушки		
			низ.	сред.	выс.	низ.	сред.	выс.

			3	4	5	3	4	5
1	скоростные	бег на 30м (сек) бег на 1000м	5.7 5.7	5.5 4.5	5.1 4.3	6.1 6.0	5.7 5.2	5.4 4.7
2	координационные	ч\б 4*9 м	11.3	10.7	10.2	11.8	11.0	10.7
3	силовые	подтягивания на перекл. отжимания	3	4	7	5	9	13
4	скоростно-силовые	поднимания туловища за одну мин.	27	33	39	17	25	30

Таблица №3

### Оценки развития двигательных качеств учащихся 13-15 лет

№ п\п	Физические способности	Контрольные упр-я- тест	уровень					
			юноши			девушки		
			низ.	сред.	выс.	низ.	сред.	выс.
			3	4	5	3	4	5
1	скоростные	бег на 30м (сек) бег на 1000м	5.4 4.5	5.1 4.30	4.8 3.50	5.9 5.4	5.4 5.2	5.0 4.8
2	координационные	ч\б 4*9м	10.8	10.3	9.8	11.0	10.6	10.2
3	силовые	подтягивания на перекл. отжимания	5	7	9	7	10	15
4	скоростно-силовые	поднимания туловища за одну мин.	35	40	45	21	30	35

### Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

Тестирование ОФП, СФП и технико-тактической подготовленности осуществляется 2 раза в год – в начале и конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

- **бег 30м с низкого старта (сек).** Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.
- **челночный бег 3 по 10 м (сек).** Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 20-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.
- **подтягивание в висе на перекладине (количество раз).** Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища (**мальчики**).
- **подтягивание в висе на низкой перекладине (количество раз).** Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Ноги находятся на полу. Темп выполнения

произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук грудью коснулся перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища (девочки).

- **сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз).** И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производится на кулаках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся, коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах
- **поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз).** И.П. сед на матах. Руки сцеплены в «замке» за головой. Колени согнуты. Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности мата и вернуться в И.П., Обязательное условие - коснуться грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола.

#### **Компетенции, приобретаемые в ходе освоения программы и «знание, умения, навыки»**

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся, посредством систематических занятий каратэ, программа ставит своей целью, по окончании ее реализации, подготовить высококлассного спортсмена, который бы показывал стабильно высокий результат, выступая на соревнованиях Российского и международного уровня.

*По окончании всей программы воспитанник сможет:*

- применять на практике полученные теоретические знания
- управлять своим эмоциональным состоянием
- самостоятельно проводить утреннюю зарядку
- организовывать учебно-тренировочный процесс в разделе «разминка»
- иметь массовые разряды

Результатом реализации программы должно стать: *Формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий.*

#### **Формы проверки результатов освоения программы**

Программа предусматривает входную диагностику, промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце каждого учебного года обучения и предполагает зачет в форме тестирования уровня ОФП, СФП

Итоговый контроль проводится с целью: определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

По окончании всего этапа должен:

- систематически укреплять своё здоровье и расширять функциональные возможности организма
- совершенствовать показатели своей физической подготовленности

- совершенствовать уровень освоения базовой техники
- соблюдать нормы личной гигиены и самоконтроля

Методы контроля и управления образовательным процессом

Наряду с планированием важнейших функций управления является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с занимающимися на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала
- оценки результатов выступления в соревнованиях, индивидуальных показателей и командного выступления
- выполнение контрольных упражнений по ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка), для чего организуются специальные соревнования.
- проведение углубленного медицинского обследования
- проведение текущего контроля тренировочного процесса

#### **Участие в соревнованиях.**

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На тренировочном этапе значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество, обучения отдается игровым соревновательным методам. На этапах начальной подготовки рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно – педагогических экзаменов на сдачу ступеней «кю». На этих этапах подготовки юные спортсмены должны начать соревноваться и на татами. 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, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

#### **Ожидаемые результаты:**

Всестороннее физическое развитие учащихся, повышение уровня функциональных возможностей организма, развитию силы, скорости, гибкости, выносливости. Формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы, а так же вырабатывается соответствующий эмоциональный соревновательный фон и повышенная работоспособность учащихся.

### **МАТЕРИАЛЬНО -ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Маты, ковер,макивары , скакалки ,турник ,боксерская груша .

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. -М.: Физкультура и спорт, 2019. - 47 с.
2. Гвоздев С.А. Джиу-джитсу / Современная школа,2018. - 256с.
3. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств. Современная система спортивной подготовки. - М.: СААМ, 2015.



4. Джиу-джитсу: Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ / Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта (ВНИИФК) и Российская федерация джиу-джитсу (РФД). - М.: Спортлит, 2018. - 92 с.
5. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба. - М.: Просвещение, 1993. - 128с.
6. Крутовских С.С., Кофанов Б.Е., Кривелева Н.Б. Боевое искусство джиу-джитсу (дзю-дзюцу). - М.: ООО «Все для вас - Подмоскowie», 2019. - 208 с.
7. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. -Киев: Олимпийская литература, 2019. - 320 с.
8. Панкратов ОА. Традиционное джиу-джитсу: Книга вторая. Базовая техника. - Новосибирск: ООО «Рекламно-издательская фирма «Новосибирск», 2018. - 329 с.
9. Панкратов ОА. Традиционное джиу-джитсу: Книга первая. Основы. - Новосибирск: ООО «Рекламно-издательская фирма «Новосибирск», 2018. - 234 с.
10. Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной тренировки. - М.: СААМ, 2015. - 445 с.