

**Муниципальное казенное учреждение Управление образования и молодежной
политики Златоустовского городского округа
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества»**

Утверждена на педагогическом
совете
Протокол № 4/23 от 18.05.2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
директор МАУ ДО «ДДТ»



А.Е.Разумейко

от 29.06.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

**«ДЖИУ-ДЖИТСУ»
физкультурно-спортивной направленности
(углубленный курс обучения)**

Возраст обучающихся: 10-18 лет
Срок реализации: 1 год/216часов
Автор программы: Маннанов А.А.,
педагог дополнительного образования

г. Златоуст
2023г.

Раздел 1.Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

1. Дополнительная программа по «джиу-джитсу» (далее - Программа) составлена в соответствии с: Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
3. Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31.03.2022 N678-р;
4. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрирован 26.09.2022 № 70226);
5. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Устава МАУДО «Дом детского творчества» № 3011-р от 04.12.2018 г.;
7. Лицензии на осуществление образовательной деятельности №14407 от 27.02.2019 г.
8. приказами Министерства образования и науки Российской Федерации:
9. от 26 июня 2012 г. № 504 «Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей»,
10. от 29 августа 2013 года №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
11. приказами Министерства спорта Российской Федерации:
12. от 09 марта 2016г. № 224 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта джиу-джитсу»,
13. от 13 сентября 2013г. № 730 «Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»
14. При разработке Программы учитывались Методические рекомендации Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 года № ВМ–04–10/2554 «Организация спортивной подготовки в Российской Федерации».
15. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта джиу-джитсу (далее - ФССП) разработан на основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (далее - Федеральный закон) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2011, N 50, ст. 7354; 2012, N 53 (ч. 1), ст. 7582) и подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст. 3525; 2013, N 30 (ч. 2), ст. 4112; N 45, ст. 5822; 2015, N 2, ст. 491, N 18, ст. 2711), и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральным законом.

Направленность программы

Дзюдо — это олимпийский вид спорта, которым увлечены миллионы людей в разных странах мира. Однако немногим известно, что прародителем этого вида спорта является один из самых загадочных и древних видов боевых искусств Японии — джиу-джитсу. Секреты этого боевого искусства и по сей день недоступны широкому кругу любителей восточных единоборств и передаются, как правило, от учителя к ученику. Зародившись в Японии на рубеже 9 —10 веков, это боевое искусство стало поистине непобедимым оружием в руках японских самураев. Да и само название «джиу-джитсу» переводится как «искусство мягкости». Однако это совсем не означает, что данный вид единоборства является мягким, наоборот, это, пожалуй, самый жесткий и сложный вид боевого искусства. Обучение в школах джиу-джитсу было очень суровым и продолжалось много лет. Сначала ученики изучали базовые основы техники, потом разучивали комбинации, а затем сложные комплексы технических действий.

ДЖИУ-ДЖИТСУ - вид восточных единоборств, сочетающий в себе бросковые и ударные техники, наряду с техниками нейтрализации вооружённых атак и контроля над противником, в том числе посредством болевых и удушающих действий, включающий в себя техники самозащиты, работу с традиционным оружием (палка, верёвка, макет ножа) и против оружия.

Джиу-джитсу является одной из наиболее популярных современных систем восточных единоборств. 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.

Программа физкультурно-спортивной направленности нацелена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Джиу-джитсу включено в программы официальных международных спортивных соревнований: Всемирные игры; Всемирные игры боевых искусств; Всемирные игры полицейских, Азиатские игры; чемпионат и первенства мира; чемпионат и первенства континентов, рейтинговые турниры календаря Международной федерации джиу-джитсу (JJIF)

Новизна программы

Новизна данной дополнительной общеобразовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств.

Базовый образовательный курс считается приоритетным направлением работы определяет отработку навыков СФП.

Актуальность программы

Образовательный процесс, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации в любом возрасте, что повышает и самооценку обучающегося, и его оценку в глазах окружающих

Актуальность предлагаемой дополнительной общеобразовательной программы определяется запросом со стороны обучающихся на программы физкультурно-спортивного развития детей.

В чем же суть и отличие "искусства мягкости" джиу-джитсу от других восточных единоборств?

Во-первых, в его универсальности. Технический арсенал джиу-джитсу включает, наряду с ударами, броски, болевые приемы, удушающие захваты, а также специальную технику падений.

Во-вторых, вся без исключения техника джиу-джитсу построена на максимальном использовании движения и усилия самого противника, а также на применении специальных хитрых приемов - таких как воздействие на болевые точки, специальные, отвлекающие движения, уходы с линии атаки и т. д.

Отличительные особенности программы

Для разработки программы использовались методические материалы Маркова В.Е., педагога дополнительного образования высшей квалификационной, обладателя черного пояса (6 дан).

Отличительной особенностью программы «Джиу-джитсу» является большее количество часов учебного времени на индивидуальную работу.

По курсу обучения предусмотрены соревнования в следующих дисциплинах:

«Ката – парное» – дисциплина «джиу-джитсу», отличительной особенностью которой является демонстрация прикладной техники атак и защит, участники должны продемонстрировать высокий уровень контроля и концентрации.

«Файтинг» - соревнования в весовых категориях подразумевают свободный спарринг с применением ударной, бросковых техник, а также техники борьбы лежа. Деление спортсменов по весу производится в зависимости от возраста и пола участников

«Борьба лежа» – особенностью этой дисциплины является борьба в партере, а также использование болевых и удушающих приемов во время поединка. Верно выполненная атака с фиксацией в течение 3 секунд награждается очками, защита оценке не подлежит.

Адресат программы

Программа адресована детям 10-18 лет. Обучающиеся проходят собеседование, направленное на выявление их индивидуальности и склонности к выбранной деятельности, специальная подготовка обязательна.

Условия набора обучающихся в коллектив: принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья (обязательно предоставление справок о допуске к занятиям физкультурой и спортом).

Занятия проводятся в группах, индивидуально, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.

Наполняемость в группах составляет – не более 30 человек.

Возрастные особенности детей подросткового возраста

Ведущей деятельностью подросткового возраста является общение, главным образом для подростка важно общение со сверстниками, но весьма значимо также и общение со взрослыми. Новообразование этого периода – самосознание. В образовательной деятельности преобладает мотивация достижения успеха и познавательные мотивы.

В подростковом возрасте общение со сверстниками необходимо для самоопределения и раскрытия собственного реального «Я», которая поддерживает самопринятие, самоуважение. Среди своих сверстников ребята хотят быть лидерами, значимыми, признанными и нужными людьми. Положительная Я-концепция способствует успеху эффективной деятельности, положительным проявлением личности. Успех в межличностных отношениях является важнейшим фактором, определяющим результат учебно-воспитательного процесса. Однако, подростки значительно чаще, чем дети младшего возраста, думают, что взрослые и сверстники оценивают их отрицательно, их самоуважение несколько снижается. Одна из

ярких особенностей подросткового возраста – личная нестабильность, проявляющаяся в резкой смене эмоционального состояния и нравственной неустойчивости.

В подростковом возрасте появляется потребность в серьезной самостоятельной деятельности. Подростки стремятся привлечь к себе внимание оригинальностью своих занятий, выделиться, возвыситься в глазах окружающих. В этот возрастной период детей тянет друг к другу, их общение интенсивно. Однако, для подростка недостаточно входить в любую группу, готовую его принять. Для него важно входить в группу, ценности которой он принимает, на чьи нормы поведения и оценки он ориентируется.

Для подростков характерно стремление к эмансипации от близких взрослых. Нуждаясь во взрослых, в их внимании и заботе, они испытывают сильное желание быть самостоятельными, равными с ними в правах. В вопросах дружеских отношений с мальчиками и девочками для подростков наиболее важно мнение сверстников.

Возрастные особенности детей юношеского возраста

В старшем школьном возрасте завершается физическое созревание индивида. Физическое и психическое развитие гармонизируется. В плане умственного развития этот возраст не показывает каких-либо качественных новообразований: здесь укрепляются и совершенствуются те процессы развития формального интеллекта, которые начались в подростковом возрасте. Усиливается потребность в самостоятельном приобретении знаний, познавательные интересы приобретают широкий, устойчивый и действенный характер, растет сознательное отношение к труду и учению

Формы обучения

Формы организации деятельности учащихся: очная; допускается электронное обучение с применением дистанционных технологий (эпидемиологические ограничения). Допускается сочетание различных форм.

Виды занятий (формы проведения занятий):

- Игровые занятия в зале и на улице
- Лекция
- Видеообучение
- Соревнования
- Кроссы
- Семинары
- Мастер-классы
- Походы на природу
- Показательные выступления
- Практические занятия
- СФП

Формы организации деятельности учащихся: коллективная, массовая, фронтальная, групповая – до 30 чел., микрогрупповая – 2 - 9 чел., индивидуальная – 1 чел. Группы одного возраста или разновозрастные группы. Допускается сочетание различных форм.

Объем, срок освоения программы, режим занятий

Программа рассчитана на 1 год обучения. Образовательный курс углубленного уровня предусматривает 1 учебный план для детей среднего и старшего школьного возраста занимаются 3 раза в неделю по 2 часа. Объем нагрузки за год составляет 216 часов.

Уровень программы

Уровень обучения по программе является углубленным.

Форма учебного объединения: клуб.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: привитие стойкого интереса к «джиу-джитсу», как вида спорта, приобретение разносторонней физической подготовки и укрепление здоровья на основе занятий восточными единоборствами.

Задачи:

Обучающие:

1. Овладение двигательной культурой джиу-джитсу.
2. Формирование системы знаний, умений, навыков по основам джиу-джитсу, теоретических и методических основ джиу-джитсу.
3. Отработка навыков противоборства с противниками, включая подготовку к соревнованиям (тренировку) и достижение высоких спортивных результатов.

Решение воспитательных задач предусматривает:

1. Формирование гражданской позиции, патриотизма.
2. Воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности.
3. Приобщение обучающихся к здоровому образу жизни.
4. Воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества, толерантность и т.д.).

Развивающие задачи

1. Развитие умений думать, общаться, доводить дело до конца .
2. Развитие координации, гибкости, пластики, общей физической выносливости.
3. Развитие сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.
4. Развитие внимательности и наблюдательности, визуального воображения и фантазии через приёмы и упражнения

Выполнение цели и задач позволит привлечь к регулярным занятиям физической культурой и спортом детей разного возраста.

1.3. Содержание программы

Учебный план для детей 10-18 лет

№ п/п	Вид занятия	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория		
1.	Вводное занятие	1	1	-	Опрос. Собеседование
2.	Технико-тактическая подготовка	115	14	101	Наблюдение за выполнением практически заданий
3.	Физическая подготовка	60	0	60	Выполнение нормативов
4.	Промежуточная аттестация	2		2	Зачет по ОФП с элементами СФП
5.	Психологическая подготовка	8	8		Опрос. Участие в соревнованиях.
6.	Методическая подготовка	14	14		Опрос. Участие показательных выступлений. Собеседование

7.	Соревновательная подготовка	9		9	Наблюдение за выполнением практически заданий. Участие в соревнованиях, семинарах
8.	Итоговое занятие Зачетные требования	7		7	Зачет по ОФП с элементами СФП
Всего		216	37	179	Всего

Содержание программы

1. Вводное занятие

Инструктаж по ТБ. Собеседование.

2. Техничко-тактическая подготовка

2.1. Техника.

1. Техника падений – укемиваза. Основные стойки - сизей:

2. Совершенствование основных стоек.

3. Изучение дополнительных стоек:

1. Шико-дачи

2. Хамми-дачи

Техника выведения из равновесия (хаппо-кузуси)

Повторение и совершенствование.

Изучение:

3. Выведение рывком

4. Выведение рывком с последующим вращением

Техника поворотов и подворотов

5. Поворот вправо и влево на 180 градусов

6. Поворот вправо и влево на 45 градус

7. Уходы с линии атаки

Техника захватов - кумиката

8. Захваты за пояс

9. Захват за два рукава

10. Захват рукав-одежда на спине

Техника бросков - нагеваза

11. Ко-учи-гари (подсечка изнутри)

12. Ко-сото-гари (подсечка снаружи под пятку)

13. Ко-сото-гаке (зацеп снаружи)

14. Ваке-отоси (зацеп изнутри разноименной ноги)

Техника борьбы лежа - неваза

15. Ками-сихо-гатаме (удержание со стороны головы)

16. Муне-гатаме (удержание поперек с захватом руки и отворота)

17. Кеса-гарами (болевого прием при удержании сбоку)

Техника ударов - атэмиваза

18. О-мае-ате (прямой удар кулаком одноименной рукой с шагом)

19. Гияку-мае-ате (прямой удар кулаком разноименной рукой с шагом)

20. Мае-гери-кекоми (прямой удар ногой вперед)

21. Маваси-гери (круговой удар ногой)

Техника защит - укеваза

22. Нагаши-уке (отклоняющая защита)

23. Сукуе-уке (подхватывающая защита)

24. Каке-уке (зацепляющая защита)
25. Дзюдзи-уке (защита скрещенными руками)
26. Выполнение 2-х технических комплексов (ката) (Аттестационная программа по джиу-джитсу/кобудо).
27. Выполнение техники 5кю (Аттестационная программа по джиу-джитсу/кобудо).

2.2. Тактика

1. Сбор информации о противнике (вес, рост, физическое развитие, наблюдение поединков с другими борцами, оценка предпочтений противника в выборе техники)
2. Использование опережающих действий (ударов, захватов)
3. Проведение в учебном поединке заранее намеченного приема
4. Составление тактического плана проведения учебного поединка с анализом после его проведения
5. Анализ проведенных соревновательных поединков (темп, проведенные технические действия, ошибки, результат)

3. Физическая подготовка

3.1. Специальная физическая подготовка.

Развитие специальных физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, силы) с помощью приемов и средств джиу-джитсу, например: многократное выполнение отдельных приемов или их частей (учикоми) с разными по весу и росту партнерами в разных скоростных режимах, многократное повторение технических действий с использованием резиновых амортизаторов, макивары, манекена и т.д.

3.2. Общая физическая подготовка.

Развитие общих физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, силы) с помощью физических упражнений (акробатических, гимнастических, легкоатлетических и т.д.), а также строевых упражнений и игр.

4. Промежуточная аттестация. Зачет по ОФП с элементами СФП. (приложение к программе).

5. Психологическая подготовка

5.1. Волевая подготовка Развитие волевых качеств (решительности, настойчивости, выдержки, смелости):

- Проведение поединков с моделированием ситуаций, приближенных к реальным соревнованиям
- Проведение поединков с моделированием ситуаций, приближенных к реальному бою
- Педагогические методы: убеждение, разъяснение, беседа и т.д.

5.2. Нравственная подготовка.

• Развитие нравственных качеств (трудолюбия, вежливости, взаимопомощи, дисциплинированности и т.д.):

- Изучение этики джиу-джитсу
- Педагогические методы: убеждение, разъяснение, беседа и т.д.

6. Методическая подготовка

6.1. Теоретическая подготовка:

- История джиу-джитсу: История джиу-джитсу: краткий экскурс в историю происхождения джиу-джитсу, разновидности школ и техник этого вида борьбы, его популяризация во всем мире и в России в частности.
- Этика джиу-джитсу: правила поведения на занятиях и на соревнованиях, этика взаимоотношений между учениками и с преподавателем.
- Гигиенические требования к занимающимся: уход за экипировкой, требования к внешнему виду учеников, медицинский контроль здоровья
- Основные правила соревнований для детей в возрасте до 10, 12, 14, 16, 18 лет (разрешенные и запрещенные приемы)

7. Соревновательная подготовка

Участие в соревнованиях или показательных выступлениях.

8. **Зачетные требования - проведение контрольных испытаний** - зачет по ОФП с элементами СФП. Сдача квалификационных экзаменов.

Планируемые результаты

Предметные	Метапредметные	Личностные
<ul style="list-style-type: none"> • разновидности школ и техник этого вида борьбы; • правила поведения на занятиях и на соревнованиях; • основные правила соревнований; • названия приемов; • навыки самообороны; • основные методы психологической подготовки; • расширенные навыки по технике джиу-джитсу 	<ul style="list-style-type: none"> • владеть двигательной культурой джиу-джитсу; • координировать свои действия на тренировках и в жизни; • выполнять комплекс СФП; • владеть углубленной спортивной подготовкой джиу-джитсу; • постоять за себя в жизни; • совершенствовать свои навыки; • совершенствовать свои физические способности; • совершенствовать свои навыки по джиу-джитсу; 	<ul style="list-style-type: none"> • углубленными знаниями о предмете; • методикой и техникой выполнения изученных упражнений; • координацией и устойчивостью; • умением работать в коллективе сверстников; • правилами поведения на занятиях и в общественных местах

Раздел 2. Организационно-педагогические условия

Формы аттестации/ и оценочные материалы

Вводный контроль (первичная диагностика) проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня подготовки учащихся. Форма проведения – собеседование.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.

Промежуточная аттестация контроль проводится 1 раз в год в январе: выполнение нормативов.

Итоговый контроль проводится в конце курса обучения - участие в клубном соревновании, зачет по СФП.

Формой промежуточной аттестации и итогового контроля является зачет по ОФП с элементами СФП:

Критерии оценки:

- 40 отжиманий
- 40 раз -пресс
- 40 приседаний
- комплекс упражнений
- кувырок вперед
- кувырок назад
- левый кувырок
- правый кувырок
- передняя страховка
- задняя страховка
- левая страховка
- правая страховка
- через голову страховка
- махи ногами
- удары ногами
- удары руками
- челнок 10 мин
- 20 приёмов
- 150 раз прыгнуть на скакалке
- Бег 3км
- Подтягивание 10 раз

Оценивание осуществляется по параметрам: высокий, средний, низкий результат и заносится в таблицу образовательных результатов (приложение к программе).

Методические материалы

- комплект дидактического материала «Приемы захвата и удержания»;
- набор восточных пословиц и поговорок;
- алгоритмы ведения: учебного занятия, боя, соревнований, технических действий;
- видео-инструкции, видео-пособия по восточным единоборствам;
- опросники, анкеты;
- таблицы результатов промежуточной аттестации, итогового оценивания.

Рабочая программа воспитания и календарный план воспитательной работы. Воспитательная работа

Личностное развитие детей – одна из основных задач спортивного объединения.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что она проводится постоянно: во время учебно-тренировочных занятий; дополнительно в каникулярное время, включая летний период работы.

Воспитательная работа на занятиях:

- развитие качеств личности, таких как целеустремленность, дисциплинированность, волевая саморегуляция, трудолюбие, настойчивость, правдивость, честность, самокритичность, требовательность к себе, общительность, отзывчивость, дружелюбие, чувство собственного достоинства;

- развитие приемов и способов самопознания:

- а) самонаблюдения (фиксация самочувствия, настроения, активности, желания тренироваться);

- б) самоанализа (определение ошибок, выявление причины, постановка корректирующей цели).

Воспитательная работа на учебно-тренировочных сборах:

- развитие коммуникативных качеств: эмпатия, сочувствие, сопереживание, умение выстраивать конструктивные отношения;
- оптимизация межличностных отношений;
- сплочение команды.

На протяжении спортивной подготовки идет формирование у занимающихся патриотизма, нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и мастерство педагога;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в объединение;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со спортсменами города и области;
- экскурсии, культпоходы в музей и на выставки;
- тематические беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов.

План воспитательной работы

№	Название мероприятия/ Форма проведения	Направление воспитательной деятельности	Время проведения
1	День открытых дверей «Добро пожаловать к нам в ДДТ» Мастер-класс по военной медицине.	Эстетическое, нравственное, гражданско-патриотическое воспитание	Сентябрь
2	«От сердца к сердцу»-программа посвященная дню мудрого человека Соревнования посвящённые полководцу «Александр Невскому». «Соблюдая ПДД- не окажешься в беде.	Эстетическое, нравственное воспитание, патриотическое, спортивное воспитание	Октябрь
3	День народного единства Мероприятие, посвященное	Патриотическое, нравственное, спортивное воспитание	Ноябрь

	<p>безопасности и жизнедеятельности (Встреча с представителями «РОСГВАРДИИ»)</p> <p>Встреча и беседа с ветеранами боевых действий и локальных конфликтов.</p> <p>« Спасибо мама» -программа посвященная дню матери</p>		
4	<p>Урок «Военной истории» в Музее Боевой Славы.</p> <p>Новогодние дискотеки «Весело встретим новый год»</p>	Эстетическое, нравственное воспитание, патриотическое	Декабрь
5	<p>Зимние забавы</p> <p>Соревнования посвящённые Мастеру боевых искусств по джиу-джитсу «Маркову Вячеславу Евгеньевичу».</p>	Эстетическое, нравственное, спортивное воспитание	январь
6	<p>Международный день родного языка.</p> <p>Мероприятие по безопасности « Зима прекрасна, когда безопасна».</p> <p>Знакомство с профессиями в МВД.</p> <p>День воинской славы.</p>	Эстетическое, нравственное воспитание, патриотическое воспитание, профориентация	Февраль
7	<p>Международный женский день.</p> <p>Масленица.</p>	Эстетическое, нравственное воспитание	Март
8	<p>День космонавтики « Мы первые в космосе»</p> <p>Соревнования «Отвага и Мужество».</p> <p>« Соблюдая ПДД- не окажешься в беде»</p>	Эстетическое, нравственное воспитание, патриотическое, спортивное воспитание	Апрель
9	<p>День Победы - концертная программа («Ни что не забыто – никто не забыт»)</p> <p>Знакомство с профессиями в МЧС «Юный спасатель».</p> <p>Показательные выступления.</p> <p>Соревнования «Мужество».</p>	Эстетическое, нравственное воспитание, патриотическое воспитание, профориентационное, спортивное	Май

	Отчетное выступление спортивного объединения «Самурай» «ДДТ».		
10	День защиты детей - «Здравствуй лето» Поход на гору «Таганай». Показательные выступления и участие в соревнование «Мемориал памяти МВД» День независимости России	Эстетическое, нравственное воспитание, патриотическое воспитание, Спортивно-оздоровительное	Июнь

Календарный учебный график детей младшего, среднего и старшего школьного возраста 2023-2024 уч. год

Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Праздничные дни	Количество во учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
01.09.2023	31.05.2024	04.11.23. 31.12.23. 01.01.24.- 08.01.24 23.02.24. 08.03.24. 01.05.24. 09.05.24.	36	111	216	3 раза в неделю по 2 часа

2.6. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Оборудованный спортивный зал, раздевалка, тренерская комната.

Оборудование: татами, резиновые палки и ножи, скакалки, накладки на руки, защита на голень, резиновый эспандер, деревянное оружие (палки, шесты, тонфы, мечи, ножи), лапы, макивары, груши для отработки ударов ногами и руками, грузы, утяжелённые мячи, шлем для защиты головы

Кадровое обеспечение

Специалист с педагогическим образованием в сфере физической культуры и спорта. Имеющий как минимум чёрный пояс -1 дан по джиу-джитсу, знающий традиционную, спортивную технику и знающий правила по джиу-джитсу.

2.7. Список литературы для педагога

1. Аикин, В. А. Научные основы процесса подготовки борцов грекоримского стиля / В. А. Аикин, Ю. Ю. Крикуха // Актуальные проблемы подготовки высококвалифицированных борцов: материалы Всероссийской научно-практической конференции. — Омск, 2019. — С. 3—10.
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр., 2018. — (Профессиональное образование).

3. Борьба вольная: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: Б.А. Подливаев, Д.Г. Миндиашвили, Г.М. Грузных, А.П. Купцов. -М.: Советский спорт, 2020.
4. Воробьев В.А. Специфика технико-тактической подготовки борцов вольного стиля на основе рационального сочетания средств из различных видов борьбы: к.п.н. СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2021. – 208 с.
5. Воробьев В.А. Основные причины низкой эффективности подготовки юных борцов. - М.: РГУФКСиТ, 2019. – 59 с.
6. Воробьев, В.А. Структура, задачи и этапы системы педагогического руководства подготовкой борцов. Сборник научных трудов. - СПб.: Балтийская педагогическая академия, 2021. – 179 с.

Список литературы для детей

1. Захаров Е., Карасев А. и др. Энциклопедия физической подготовки (методические основы развития физических качеств). М., «Лептос», 2021. – 214 с.
2. Курамшин Ю.Ф. Спорт в системе физической культуры /: Учебное пособие.- СПб.: СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2020. – 159 с.
3. Воробьев В.А. Специфика технико-тактической подготовки борцов вольного стиля на основе рационального сочетания средств из различных видов борьбы: к.п.н. СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2021. – 208 с.
4. Куванов В.А. Взаимосвязь прочности освоения двигательных действий и уровня развития координационных способностей юных борцов: к.п.н. СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2019. – 304 с.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать /- М.: Астрель, 2022. – 412 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ К ПРОГРАММЕ

Приложение 1

Аттестационная программа по Джиу-Джитсу/Кобудо

техника	кю									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Классность										
Ката	3п5	2п	2п3б	1п2	2	2	2	2	2	1
Кол-во техник	6	46	5	6	2	2	2	2	2	1
	8	6		4						
Броски										
Кол-во техник	25	25	20	15	10	7	5	3	2	1
Техн. фиксации										
Болевые на руки	11	10	8	6	5	4	3	2	2	1
Болевые на ноги	10	8	7	6	5	3	2	1	1	
Удушающие	8	5	4	4	3	2				
Кол-во техник	29	23	19	16	13	9	5	3	3	1
Осв. от захватов										
1 запястье спереди	8	4	4	3	2	2	1	1	1	1
2 запястья спереди	4	2	2	2	2	2	1	1	1	1
2 запястья сзади	4	2	2	2	2	1	1	1		
отворота кимоно	8	4	4	3	2	1	1	1		
плеч сзади	4	2	2	2	1	1	1			
волос спереди	2	1	1	1	1	1	1			

волос сзади	2	1	1	1						
корпуса спереди	4	2	1	1	1					
корпус сзади	4	2	2	2	1					
шеи спереди	4	2	1	1	1					
шеи сзади	4	2	1	1						
Кол-во техник	44	24	21	19	13	8	6	4	2	2
Защита от удара										
Рукой	10	6	4	3	2	2	2	1	1	1
Ногой	10	6	4	3	2	2	2	1	1	
Кол-во техник	20	12	8	6	4	4	4	2	2	1
Защита от ножа										
Кол-во техник	20	16	12	8	4	3	2	2	1	
Защ. от писто-та	8	4	3	2	1					
Кол-во техник										
Защита с палкой	5	4	4	3	2	2	2	1	1	1
Работа с палкой	5	2	1	1	1	1				
Кол-во техник										
Работа с яварой	10	6	4	3	2	2	2	1	1	
Кол-во техник										
Работа с поясом	10	6	4	3	2	2	1	1		
Кол-во техник										
Защ. от контр-ат	8	4								
Кол-во техник										
Индивид техника	3									
Кол-во техник										
Спарринг	20х 2	15 х2	10х2	10х 2	5.2	3.2	3 .2	2. 2		
Разбивание досок	2р2 н	2р 2н								
количество										
итого	205	125	100	75	50	35	25	15	10	5

Приложение 2

Алгоритм проведения занятия дошкольного возраста(4-7лет)

Периоды	Содержание	Время в мин	Методические указания
Подготовительная часть 10 мин	Построение учащихся, постановка задач урока	2-3	Выполняется всей группой
	Беговые упражнения	3	Выполняется всей группой
	Акробатические упражнения	4	Выполняется всей группой
	Упражнения обще развивающего характера	5	Выполняется всей группой

	Специальные упражнения	5	Выполняется всей группой
Основная часть 30 мин	Обучение техническим действиям в партере	15	Борцы распределяются по парам по всей площади татами
	Активный отдых	3	Указать характерные ошибки в выполнении
	Специальные и имитационные упражнения с партнером	6	Выполняется всей группой
	Разучивание, обучение приемам техники борьбы в стойке	15	Броски выполнять от центра к краю. Обратить внимание на страховку и самостраховку.
	Активный отдых	2-3	Устранение ошибок, допущенных при выполнении броска.
	Спортивные игры, эстафеты	15-20	Группа разбивается на команды.
Заключительная часть 5 мин	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	4	Выполняется всей группой
	Подведение итогов, разбор занятия	4-6	Выполнение целей и задач, поставленных в начале УТЗ. Указать ошибки, отметить наиболее успевающих.

Алгоритм проведения занятия младшего и старшего школьного возраста(8-14,15-18лет)

Периоды	Содержание	Время в мин	Методические указания
Подготовительная часть 20 мин	Построение учащихся, постановка задач урока	2-3	Выполняется всей группой
	Беговые упражнения	3	Выполняется всей группой
	Акробатические упражнения	4	Выполняется всей группой
	Упражнения общего характера	5	Выполняется всей группой
	Специальные упражнения	5	Выполняется всей группой

Основная часть 60 мин	Обучение техническим действиям в партере	15	Борцы распределяются по парам по всей площади татами
	Активный отдых	3	Указать характерные ошибки в выполнении
	Специальные и имитационные упражнения с партнером	6	Выполняется всей группой
	Разучивание, обучение приемам техники борьбы в стойке	15	Броски выполнять от центра к краю. Обратить внимание на страховку и само страховку.
	Активный отдых	2-3	Устранение ошибок, допущенных при выполнении броска.
	Спортивные игры, эстафеты	15-20	Группа разбивается на команды.
Заключительная часть 10 мин	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	4	Выполняется всей группой
	Подведение итогов, разбор занятия	4-6	Выполнение целей и задач, поставленных в начале УТЗ. Указать ошибки, отметить наиболее успевающих.

Таблица результатов промежуточной аттестации

№	Ф.И	отжимания	Бег 1 км	50 раз скакала	приседания	пресс	Кувырок вперёд	Кувырок назад	Передняя страховка	Задняя страховка	Освоение от захватов	баллы
1												
2												

Критерии оценки:

- 40 отжиманий
- 40 пресса
- 40 приседаний
- комплекс упражнений
- кувырок вперёд
- кувырок назад
- левый кувырок
- правый кувырок
- передняя страховка

- задняя страховка
- левая страховка
- правая страховка
- через голову страховка
- махи ногами
- удары ногами
- удары руками
- челнок 10 мин
- 20 приёмов
- 150 раз прыгнуть на скакалке
- Бег 3км
- Подтягивание 10 раз

Оценивание осуществляется по параметрам: высокий, средний, низкий результат и заносится в таблицу образовательных результатов (приложение к программе).

Формы контроля

Вид контроля	Сроки	Формы контроля
Вводный контроль	Сентябрь	Собеседование Наблюдение
Текущий контроль	Во время изучения каждой темы	Наблюдение за выполнением практически заданий
Промежуточная аттестация/ контроль	январь	Опрос Выполнение нормативов
Итоговый контроль	Май	Участие в соревнованиях, семинарах, показательных выступлениях.

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

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

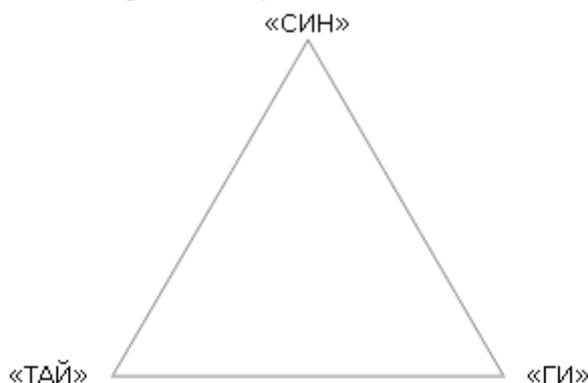
2. Основные показатели для итогового контроля : развитие физических качеств - набрать не менее 10 баллов.

Методы, технологии, принципы

В программе использованы основные принципы спортивной подготовки, в числе которых принцип индивидуализации, предусматривающий индивидуальный подход к каждому спортсмену и реализующий педагогический принцип доступности. Решение задач психологической и спортивной подготовки осуществляется в основном педагогическими средствами - путем моделирования соревновательных условий в учебно-тренировочном процессе. Вовлечение людей в систематические занятия спортом, их интерес и личные

достижения зависят от соответствия индивидуальных особенностей специфике того или иного вида спорта. Выбор каждым человеком вида спорта, в наибольшей мере соответствующего его индивидуальным особенностям, составляет сущность спортивной ориентации. Спортивная ориентация связана прежде всего с детско-юношеским и массовым спортом. Хорошо поставленная спортивная ориентация повышает эффективность спортивного отбора. Инновационные методы предлагаемой программы на различных возрастных уровнях могут помочь тренеру в формировании у молодого поколения благоприятного отношения к спорту, принципиальных убеждений и приобретению социально значимых моральных качеств.

Японскими мастерами были определены три основные составные части подготовки: "син" (внутренний, духовный элемент), "тай" (элемент физической подготовки) и "ги" (элемент технической подготовки). Все три элемента составляют единое целое и символически изображаются в виде треугольника, в основании которого находятся элементы "тай" и "ги", а в вершине - духовный элемент "син" (Рисунок 1).



"Каждое движение начинается в душе, откликается в импульсе воли и реализуется физической силой через подготовленные технические действия", - эта древняя формула, лежащая в основе изучения боевого искусства джиу-джитсу, свидетельствует о том, что без гармонии всех трех элементов нельзя достигнуть максимального результата. Пробел в любом направлении свидетельствует о неподготовленности и должен быть скорейшим образом восполнен.

Обучение джиу-джитсу происходит посредством постоянной многолетней тренировки под руководством опытных тренеров и преподавателей. Тренировка - сложный, многосторонний процесс, в котором действуют закономерности как общего, так и специального характера. Этот процесс осуществляется на основе определенных принципов, правил, научных и методических положений. Соблюдение нижеизложенных принципов является основополагающим моментом всей спортивной подготовки.

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

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

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

Принцип всесторонности: определяет необходимость всестороннего развития спортсмена,

включая высокий моральный и культурный уровень, разносторонние волевые качества, физическое совершенство в целом.

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

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

1. Постепенный
2. Скачкообразный
3. Ступенчатый
4. Волнообразный

Принцип повторности и постоянности: определяет, что все многообразные задачи спортивной подготовки решаются через повторное выполнение упражнений, технических действий, заданий, тренировочных работ и занятий, соревновательных стартов и т.д. Повторение тренировочных и соревновательных нагрузок органически связано с интервалами времени между ними и с восстановительными процессами в организме спортсмена. При этом число повторений и нагрузок в них, цель, характер и продолжительность интервалов зависят от задач, средств и методов подготовки, а также связаны с этапом подготовки, возрастом и квалификацией спортсмена.

Принцип разнообразия и новизны: определяет включение в подготовку спортсменов отличающихся от обычных по форме и содержанию упражнений, сохраняющих вместе с тем направленность на решение задач общей и специальной подготовки применительно к джиу-джитсу. Это также дает отдых для психической сферы, устающей от привычного фона занятий, усиливает воздействие всех применяемых средств и методов.

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

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

Основные методы спортивной подготовки борцов джиу-джитсу.

В спортивной подготовке используются различные методы воспитания, обучения и тренировки. Эти методы определяют способы, приемы и организацию выполнения упражнений, заданий, требований. Цель любого метода - обеспечивать наибольшую эффективность используемых средств для достижения поставленных задач. Один из основных методов - это упражнение, реализуемое тремя его разновидностями: повторным методом, игровым и соревновательным.

Повторный метод. Основная цель повторного метода - выполнять движения, действия, задания определенное число раз, стараясь придерживаться требуемой формы и добиваясь совершенствования их выполнения. В зависимости от целей и задач этапа подготовки можно использовать повторный метод в разных вариантах, различающихся по характеру и величине

проявляемых усилий (максимальный, умеренного воздействия и т.д.), по характеру повторности (повторный, интервальный и т.д.), по составу упражнения (целостный, расчлененный и т.д.).

Повторный метод широко используется в спортивной подготовке борца джиу-джитсу. Основными являются два вида упражнений: учикоми и ката.

Учикоми - многократное повторение приема или отдельных элементов приема как с партнером (учикоми гейко), так и без партнера (тандеку реншу). Если учикоми выполняется с партнером без броска на татами, такое выполнение носит название бутсукари.

Для выполнения учикоми гейко необходимо не только отрабатывать отдельные фазы приема, но и моменты слияния двух фаз. На начальных стадиях изучения технических действий для отработки техники передвижений, поворотов, защит, бросков и ударов, а также для разминки рекомендуется выполнять тандеку реншу (упражнения без партнера). Выполнять упражнение следует как в правую, так и в левую сторону.

Ката - формализованное выполнение приемов в заранее известных условиях. Термин "ката" можно использовать также для обозначения показательного исполнения приемов. Выполнение и разучивание ката можно проводить как полностью (выполнение последовательно всех входящих в ката приемов), так и поэлементно (многократное выполнение отдельных приемов, входящих в ката). На начальной стадии предпочтение отдается второй форме. Особенно необходимо выполнение ката для отработки правильности позиций и передвижений, поворотов и захватов. Скорость выполнения ката при показательных выступлениях строго регламентируется.

При обучении технике джиу-джитсу повторным методом необходимо соблюдать следующие основные требования:

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

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

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

Игровой метод. Движения, действия, задания, выполняемые с учебной, воспитательной и тренировочными целями в форме игры позволяют сохранить интерес в процессе занятия, особенно у юных спортсменов. В спортивной подготовке борцов джиу-джитсу 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 незаменимы при необходимости выбрать наилучшие из нескольких вариантов решения одной и той же задачи (разные способы подготовки атакующих действий, тактические комбинации и др.). В подготовке борца джиу-джитсу одним из соревновательных методов является рандори - совокупность свободных действий (приемов) в условиях, приближенных к реальной борьбе. Используются следующие виды рандори:

1. Какари гейко - борьба с односторонним нападением с частичным или полным сопротивлением противника (уке). Уке не имеет права атаковать и контратаковать. Задача нападающего (тори) - пробиться через защиту уке и вывести его в невыгодное положение. На начальных стадиях подготовки (1-2 год обучения) рекомендуется ограничивать тори единичной атакой. После каждой атаки уке и тори возвращаются в исходное положение и начинают борьбу вновь.

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

3. Дзю гейко - свободные схватки при произвольном движении противников.

Можно применять и другие формы, например:

Суто-гейко - технически лучше подготовленный ученик принимает без сопротивления или с незначительным сопротивлением атаки своего соперника, разрешает ему проводить приемы, исправляет в процессе борьбы ошибки атакующего. Кумиката-рандори - тори старается применить лучший прием индивидуальной техники. Цель тори - навязать сопернику свой прием, привести его в тактически невыгодное положение. Упражнение проводится с различными партнерами, время работы с одним партнером не должно превышать 2-3 минуты.

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

Только использование всех методов спортивной подготовки в правильно выбранном соотношении может дать оптимальный результат.

Опросник

АНКЕТА ДЛЯ ПОСТУПАЮЩИХ В ОБЪЕДИНЕНИЕ

ФИО

ребенка _____

Год

рождения _____

ФИО

родителей _____

Контактный

телефон _____

Выбранный

спорта _____

вид

ФИО

тренера _____

Опросник

1. Сформулируйте, пожалуйста, вашу цель прихода в спортивное объединение джиу-джитсу:
 - а) стать в будущем профессиональным спортсменом;
 - б) овладеть выбранным видом;
 - в) заниматься спортом (для общего оздоровления);
 - г) дополнительно _____

2. В какой степени Вы знакомы с выбранным видом спорта?
 а) знаком
 б) не знаком _____
3. Можете ли Вы назвать какие-либо известные имена (спортсменов, тренеров,) связанные с выбранным видом спорта?
 а) могу 3 и больше _____

 б) могу 1-2 _____
 в) не могу
4. Как часто Вы делаете зарядку с ребенком?
 а) иногда;
 б) каждый день;
 в) никогда.
5. Как Вам представляется роль родителей в спортивном образовании ребенка?
 а) качество спортивного образования целиком зависит от тренера;
 б) качество спортивного образования зависит от союза тренера и ребенка;
 в) качество спортивного образования зависит от совместной заинтересованности тренера, ребенка и его родителей;
 г) дополнительно _____
6. Оцените, пожалуйста, Ваши возможности финансовой поддержки ребенка во время обучения в спортивном объединение джиу-джитсу.
 а) не готов вкладывать в это деньги;
 б) готов полностью обеспечивать ребенка в зависимости от его потребностей;
 в) согласен обеспечивать ребенка формой и оплачивать спортивный лагерь;
 г) дополнительно _____
7. Ваше мнение относительно спортивных лагерей?
 а) считаю необходимой составляющей образовательного процесса;
 б) допускаю, но с учетом финансовых и временных возможностей;
 в) не желательно, летом у нас могут быть свои планы.
8. Реальная ситуация:
 В рамках детских городских соревнований ребенка необходимо снять с последних уроков в определенный день в общеобразовательной школе. Ваше мнение:
 а) для участия в соревнованиях позволю ребенку пропустить несколько уроков _____ (с последующей самостоятельной работой над пропущенным материалом);
 б) если уроки не очень серьезные – можно пропустить; если уроки важные – надо будет подумать, оценить обстоятельства, возможно нет;
 в) не могу допустить подобного – общее образование имеет очень большое значение;
 г) дополнительно _____
9. По какому принципу Вы выбирали спортивное объединение джиу-джитсу для ребенка?
 а) в данном дооп есть желаемый вид спорта;
 б) спортивное объединение находится во дворе нашего дома (или достаточно близко к нему);
 в) рассматривали 2-3 спортивных объединения с данным видом спорта, и по определенным критериям было выбрано именно это спортивное объединение;
10. Ваше отношение к родительским собраниям в спортивном объединении?
 а) постараюсь посещать все родительские собрания;

- б) считаю не лишним поддерживать связь с тренером не только в рамках родительских собраний;
- в) обычно у меня не хватает времени посещать родительские собрания.

11. Во время соревнований, где будет участвовать ребенок, Вы:
- а) не будете присутствовать на его выступлениях;
- б) по возможности постараетесь посетить некоторые соревнования;
- в) будете сопровождать его на все соревновательные мероприятия;
12. Как Вы относитесь к выездам на соревнования в другие города России?
- а) допускаю, посещение другого города всегда интересно;
- б) считаю обязательным; это полезно для приобретения опыта и роста, как спортсмена;
- в) отрицательно, это опасно и дорого.
13. Какова, по Вашему мнению, основная цель в спортивном объединение джиу-джитсу:?
- а) дать возможность овладеть определенным видом спорта;
- б) воспитать профессионального спортсмена;
- в) дать возможность заниматься физическими упражнениями.
14. Чем Вы руководствовались при выборе вида спорта для ребенка?
- а) желание папы или мамы;
- б) по возможности учтены физические и психические особенности ребенка и совместно с ним был сделан выбор;
- в) целиком и полностью желание ребенка.
15. Реальная ситуация:
Ребенок расстроенный (обиженный) приходит с тренировки или соревнований и говорит, что в спортивное объединение джиу-джитсу больше ходить не будет. Ваше мнение:
- а) выясню мнение тренера;
- б) если не хочет, пусть не ходит;
- в) поговорю с ребенком, посоветую не торопиться с решением;
- г) дополнительно _____
16. Можете ли Вы перечислить некоторые особенности характера и физические качества ребенка, характеризующие его, как потенциального спортсмена?
- а) не могу, т.к. не совсем представляю, какие именно особенности могут быть характерны для выбранного вида спорта:
- б) могу 1-2 _____
_____;
- в) могу (перечислите все, что считаете необходимым) _____

- г) дополнительно _____
17. Как часто Вы вместе с ребенком посещаете различные спортивные мероприятия, соревнования?
- а) еще не посещали;
- б) были 1-2 раза;
- в) стараемся регулярно посещать спортивные мероприятия (чемпионаты, кубки, матчи, встречи), проходящие в нашем городе;
- г) дополнительно _____
18. Какова, по Вашему мнению, роль такого качества, как самостоятельность в спортивной деятельности?
- а) нет мнения по данному вопросу;

- б) самостоятельность для спорта достаточно важное качество;
- в) незначительна, главное – исполнительность.

19. Занимался ли кто-либо из родителей в свое время в спортивном объединении дополнительного образования?

- а) как минимум 2 члена семьи имеют спортивное образование;
- б) один из родителей окончил спортивную школу;
- в) никто из членов семьи не посещал спортивную школу.

20. Ваш ребенок всегда выполняет то, что ему говорят старшие?

- а) почти никогда;
- б) всегда;
- в) иногда не выполняет.