

**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  
(стартовый курс обучения)**

Возраст обучающихся: 4-18 лет  
Срок реализации для детей 4-7лет: 1 год/108часов  
Срок реализации для детей 8-18лет: 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.

Ознакомительный образовательный курс приоритетным направлением работы определяет отработку навыков ОФП с элементами СПФ.

### **Актуальность программы**

Образовательный процесс, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации в подростковом 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).

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

По курсу обучения предусмотрены соревнования в следующих дисциплинах: «борьба лежа». «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 4-18 лет. Обучающиеся проходят собеседование, направленное на выявление их индивидуальности и склонности к выбранной деятельности, специальная подготовка необязательна.

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 дошкольного возраста*

Дети в столь юном возрасте еще не готовы к командным видам спорта. На занятиях больше упор на общую физическую подготовку в игровой форме. Исключением здесь станут виды спорта, где используется сложная техника выполнения элементов, сложная координация движений, когда необходимы пластика и растяжка.

К 7 годам дети уже начинают осознанно подходить к поставленным перед ними задачам, могут оценивать ситуацию, управлять своими движениями.. В этом возрасте у детей завершается анатомическое созревание всей моторной системы. Ребенок легко бегает и прыгает, у него уже выработан механизм координации различных движений и поддержания равновесия. Однако к значительным мышечным напряжениям и длительным физическим нагрузкам дети в таком возрасте еще не готовы.

#### *Возрастные особенности детей младшего школьного возраста*

Ребенок в возрасте семи–десяти лет становится сильным, выносливым и ловким, имеет потребность в регулярной нагрузке. Понимает, принимает правила и требования тренера, занимаясь спортом. Легко выполняет размашистые движения. Тонкие движения становятся четче ближе к концу младшего школьного возраста.

#### *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
- Практическое занятие

**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 ознакомительного уровня предусматривает 2 учебных плана для детей разных возрастных категорий с одним и тем же содержанием, но разным годовым объемом часовой нагрузки: занятия для детей дошкольного и младшего школьного возраста проводятся три раза в неделю по 1 часу, объем нагрузки за год составляет 108 часов. Дети 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 стартовым (ознакомительным)

**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. Владение 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.

**Решение воспитательных задач предусматривает:**

1. Формирование гражданской позиции, патриотизма.
2. Воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности.
3. Приобщение обучающихся к здоровому образу жизни.

**Развивающие задачи**

1. Развитие умений думать, общаться, доводить дело до конца .
2. Развитие координации, гибкости, пластики, общей физической выносливости.

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

**1.3. Содержание программы**  
**Учебный план для детей дошкольного возраста (4-7 лет)**

№ п/п	Вид занятия	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	
2.	Технико-тактическая подготовка	40	10	30	Наблюдение, собеседование, опрос
3.	Физическая подготовка	58	10	48	Наблюдение, зачёт
4.	Промежуточная аттестация	2		2	Зачет по ОФП с элементами СФП
5.	Психологическая подготовка	2	2		Собеседование, разъяснение,
6.	Методическая подготовка	3	3		Собеседование, опрос
7.	Итоговое занятие. Зачетные требования.	2		2	Зачет по ОФП с элементами СФП
Всего		108	26	82	

**Содержание программы**

**1. Вводное занятие**

Знакомство с видами восточных единоборств. Инструктаж по ТБ.

**2. Технико-тактическая подготовка**

2.1. Техника

Техника кувырков и падения - укемиваза:

1. Маэ укэми - Кувырок вперед
2. Усиро укэми - Кувырок назад
3. Кувырок через левую руку и плечо
4. Кувырок через правую руку и плечо
5. Кувырок через левую руку и плечо со страховкой
6. Кувырок через правую руку и плечо со страховкой
7. Передняя страховка
8. Задняя Страховка

Основные стойки - сизей:

1. Шизен-хантай - фронтальная обычная стойка: ноги на ширине плеч, носки врозь
2. Дзиго-хантай - фронтальная низкая стойка
3. Миги-шизентай - правая фронтальная обычная стойка
4. Хидари-шизентай - левая фронтальная обычная стойка
5. Миги-дзиготай - правая фронтальная низкая стойка
6. Хидари-дзиготай - левая фронтальная низкая стойка

Техника передвижений - синтай

1. Аюми-аши - обычными шагами вперед и назад
2. Цуги-аши – подшаг вперед

## 3. Хики-аши- подшаг назад

Техника поворотов и подворотов

1. Поворот вправо и влево на 90 градусов
2. Поворот вправо и влево на 180 градусов

Техника захватов - кумиката

1. Захват рукав-отворот
2. Захват за один рукав
3. Захват за отворот

Техника бросков - нагеваза

1. Таи-отоси - передняя подножка
2. О-сото-отоси - задняя подножка

Техника борьбы лежа - неваза

1. Упражнение - криветка
2. Упражнение - упа
3. Кеса-гатаме - удержание сбоку
4. Удержание сверху на животе

Техника ударов – атэми-ваза

1. Махи ногами в разных стойках
2. Прямой мах, изнутри наружу, снаружи во внутрь
3. Мае-ате - удар кулаком вперед
4. Мае-гери - удар ногой вперед
5. Маваси-гери – ударн ногой сбоку

Техника защит - укеваза

1. Аге-уде-уке - верхняя защита предплечьем
2. Гедан-бараи - нижняя защита предплечьем
3. Изнутри наружу защита предплечьем
4. Снаружи во внутрь защита предплечьем

Выполнение 2-х технических комплексов ката без предметов.

Выполнение техники 10-7кю (Аттестационная программа по Джиу-Джитсу/Кобудо)

## 1.2. Тактика

1. Сбор информации о противнике (вес, рост, физическое развитие)
2. Использование опережающих действий (захватов)
3. Проведение в учебном поединке в борьбе лежа удержания сбоку
4. Проведение в учебном поединке в борьбе лежа удержания сверху на животе
5. Анализ проведенного учебного поединка (свои технические действия, технические действия противника)
6. Выбор стойки в зависимости от атакующих действий противника в учебном поединке

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 6 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.

**Учебный план  
для детей 8-18 лет**

№ п/п	Вид занятия	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория		
1	Вводное занятие	1	1	-	Вводное занятие
2.	Технико-тактическая подготовка	115	14	101	Опрос. Собеседование.
3.	Физическая подготовка	60	0	60	Наблюдение за выполнением практически заданий
4.	Промежуточная аттестация	2		2	Выполнение нормативов
5.	Психологическая подготовка	8	8		Зачет по ОФП с элементами СФП
6.	Методическая подготовка	14	14		Опрос. Участие в соревнованиях.
7.	Соревновательная подготовка	9		9	Опрос. Участие показательных выступлений. Собеседование
8.	Итоговое занятие Зачетные требования	7		7	Участие в клубном соревновании, зачет по ОФП с элементами СФП.
Всего		216	37	179	Всего

**Содержание программы**

**1. Вводное занятие**

Знакомство с видами восточных единоборств. Инструктаж по ТБ.

**2. Технико-тактическая подготовка**

2.1. Техника

Техника кувырков и падения - укемиваза:

9. Маэ укэми - Кувырок вперед
10. Усиро укэми - Кувырок назад
11. Кувырок через левую руку и плечо
12. Кувырок через правую руку и плечо
13. Кувырок через левую руку и плечо со страховкой
14. Кувырок через правую руку и плечо со страховкой
15. Передняя страховка
16. Задняя Страховка

Основные стойки - сизей:

7. Шизен-хантай - фронтальная обычная стойка: ноги на ширине плеч, носки врозь
8. Дзиго-хантай - фронтальная низкая стойка
9. Миги-шизентай - правая фронтальная обычная стойка
10. Хидари-шизентай - левая фронтальная обычная стойка
11. Миги-дзиготай - правая фронтальная низкая стойка

12. Хидари-дзиготай - левая фронтальная низкая стойка

Техника передвижений - синтай

4. Аюми-аши - обычными шагами вперед и назад

5. Цуги-аши – подшаг вперед

6. Хики-аши- подшаг назад

Техника поворотов и подворотов

3. Поворот вправо и влево на 90 градусов

4. Поворот вправо и влево на 180 градусов

Техника захватов - кумиката

4. Захват рукав-отворот

5. Захват за один рукав

6. Захват за отворот

Техника бросков - нагеваза

3. Таи-отоси - передняя подножка

4. О-сото-отоси - задняя подножка

Техника борьбы лежа - неваза

5. Упражнение - криветка

6. Упражнение - упа

7. Кеса-гатаме - удержание сбоку

8. Удержание сверху на животе

Техника ударов – атэми-ваза

6. Махи ногами в разных стойках

7. Прямой мах, изнутри наружу, снаружи во внутрь

8. Мае-ате - удар кулаком вперед

9. Мае-гери - удар ногой вперед

10. Маваси-гери – удар ногой сбоку

Техника защит - укеваза

5. Аге-уде-уке - верхняя защита предплечьем

6. Гедан-бараи - нижняя защита предплечьем

7. Изнутри наружу защита предплечьем

8. Снаружи во внутрь защита предплечьем

Выполнение 2-х технических комплексов ката без предметов.

Выполнение техники 10-7кю (Аттестационная программа по Джиу-Джитсу/Кобудо)

1.2. Тактика

7. Сбор информации о противнике (вес, рост, физическое развитие)

8. Использование опережающих действий (захватов)

9. Проведение в учебном поединке в борьбе лежа удержания сбоку

10. Проведение в учебном поединке в борьбе лежа удержания сверху на животе

11. Анализ проведенного учебного поединка (свои технические действия, технические действия противника)

12. Выбор стойки в зависимости от атакующих действий противника в учебном поединке

### **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.

#### **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 7 лет (разрешенные и запрещенные приемы).

#### **7. Соревновательная подготовка**

Участвовать в 1 соревнованиях или показательных выступлениях.

**8. Итоговое занятие.** Зачет по ОФП с элементами СФП. Клубное соревнование.

### Планируемые результаты

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

## 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 ОФП с элементами СФП.

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

*Критерии оценки:*

- 20 отжиманий
- 20 прессы
- 20 приседаний
- комплекс упражнений
- кувырок вперед
- кувырок назад

- левый кувырок
- правый кувырок
- передняя страховка
- задняя страховка
- махи ногами
- удары ногами
- подводящие упражнения в партере

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 «Александру Невскому».  «Соблюдая ПДД- не окажешься в беде.	Эстетическое, нравственное воспитание, патриотическое, спортивное воспитание	Октябрь
3	День народного единства  Мероприятие, посвященное безопасности и жизнедеятельности (Встреча с представителями «РОСГВАРДИИ»)  Встреча и беседа с ветеранами боевых действий и локальных конфликтов.  «Спасибо мама» -программа посвященная дню матери	Патриотическое, нравственное, спортивное воспитание	Ноябрь
4	Урок «Военной истории» в Музее Боевой Славы .  Новогодние дискотеки «Весело встретим новый год»	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> <p>Отчетное выступление спортивного объединения «Самурай» «ДДТ».</p>	Эстетическое, нравственное воспитание, патриотическое воспитание, профориентационное, спортивное	Май
10	<p>День защиты детей - «Здравствуй лето»</p> <p>Поход на гору «Таганай».</p> <p>Показательные выступления и участие в соревнование «Мемориал памяти МВД»</p> <p>День независимости России</p>	Эстетическое, нравственное воспитание, патриотическое воспитание, Спортивно-оздоровительное	Июнь



**2.4. Календарный учебный график для детей дошкольного 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	108	108	3 раза в неделю по 1 часу

**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	108	216	3 раза в неделю по 2 часа

**2.5. 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**

Заниматься этой профессией должен 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.

## 2.6. 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	4б	5	6	2	2	2	2	2	1

	<b>8</b>	<b>6</b>		<b>4</b>						
Броски <b>Кол-во техник</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Техн. фиксаций										
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				
<b>Кол-во техник</b>	<b>29</b>	<b>23</b>	<b>19</b>	<b>16</b>	<b>13</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>1</b>
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						
<b>Кол-во техник</b>	<b>44</b>	<b>24</b>	<b>21</b>	<b>19</b>	<b>13</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
Защита от удара										
Рукой	10	6	4	3	2	2	2	1	1	1
Ногой	10	6	4	3	2	2	2	1	1	
<b>Кол-во техник</b>	<b>20</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Защита от ножа										
<b>Кол-во техник</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	
Защ. от писто-та	8	4	3	2	1					
<b>Кол-во техник</b>										
Защита с палкой	5	4	4	3	2	2	2	1	1	1
Работа с палкой	5	2	1	1	1	1				
<b>Кол-во техник</b>										
Работа с яварой	10	6	4	3	2	2	2	1	1	
<b>Кол-во техник</b>										
Работа с поясом	10	6	4	3	2	2	1	1		
<b>Кол-во техник</b>										
Защ. от контр-ат	8	4								
<b>Кол-во техник</b>										
Индивид техника	3									
<b>Кол-во техник</b>										
Спарринг	20х 2	15 х2	10х2	10х 2	5.2	3.2	3 .2	2. 2		
Разбивание досок <b>количество</b>	2р2 н	2р 2н								
итого	<b>205</b>	<b>125</b>	<b>100</b>	<b>75</b>	<b>50</b>	<b>35</b>	<b>25</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>5</b>

### 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	Методические указания
---------	------------	-------	-----------------------



2									
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Критерии оценки:**

- 20 отжиманий
- 20 пресса
- 20 приседаний
- комплекс упражнений
- кувырок вперед
- кувырок назад
- левый кувырок
- правый кувырок
- передняя страховка
- задняя страховка
- махи ногами
- удары ногами
- подводящие упражнения в партере

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

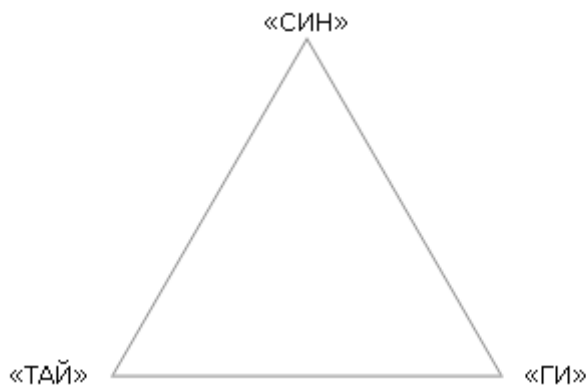
2. Основные показатели для итогового контроля : развитие физических качеств - набрать не менее 6 баллов.

**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. Якусюку 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.

## **АНКЕТА ДЛЯ ПОСТУПАЮЩИХ В СПОРТИВНОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ (ЗАПОЛНЯЕТСЯ РОДИТЕЛЯМИ СОВМЕСТНО С РЕБЕНКОМ)**

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.