

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

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



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ ДО ЦДТ «Юность»

А.Л. Бусарев

«25» 03 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Джиу-джитсу. Этап спортивного совершенствования»

Возраст обучающихся – 12-18 лет
Срок реализации программы - 4 года

Разработчик программы:
Волченков Э.А.,
педагог дополнительного образования

Ярославль
2022

Оглавление

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

1. Пояснительная записка

Актуальность и практическая значимость программы

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

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

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

Актуальность программы «Джиу-джитсу. Этап спортивного совершенствования» состоит в том, что она даст возможность детям и подросткам совершенствовать приобретенные навыки, применять их на соревнованиях высокого уровня Группы этапа комплектуются из числа спортсменов, прошедших подготовку в группах тренировочного этапа и выполнивших все нормативные требования. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

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

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (глава 10, статья 75, п.2)
- Концепция развития дополнительного образования детей от 04 сентября 2014 г., утверждена Распоряжением Правительства РФ № 1726-р от 04 сентября 2014 г.
- Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20, постановление № 28 от 28.09.2020 г.)
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (в том числе многоуровневых) Министерства образования и науки РФ от 18.11 2015 г.
- Устава и локальных актов учреждения.

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

Цель программы

– достижение физического и нравственного совершенствования в процессе занятий джиу-джитсу на профессиональном уровне.

Задачи программы:

Образовательные:

- совершенствование технико-тактической подготовки;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

Развивающие:

- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших

- успехов (выполнение норматива КМС);
- развивать уровень физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей обучающихся

Воспитательные:

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

Этапы реализации программы

Программа предусмотрена детям 12-18 лет.

На 1-2 году обучения обучающиеся будут совершенствовать технику работы с длинными и короткими тренировочными снарядами, упражнениями на реакцию, стойками и перемещения, страховкой, захватами.

На 3-4 году обучения обучающиеся будут совершенствовать упражнения на взаимодействия с партнером, выполнять сложные страховки, выполнять продвинутое упражнения по джиу-джитсу.

Ожидаемые результаты

На 1-2 году обучения обучающиеся будут знать:

- теоретический материал об исполнении стоек, передач и т.д.

На 1-2 году обучения обучающиеся будут уметь:

- выполнять технику работы с длинными и короткими тренировочными снарядами, упражнениями на реакцию, базовыми стойками и перемещения, страховкой, захватами

На 1-2 году обучения обучающиеся будут иметь навык использования полученных знаний и умений в соревновательной технике различного уровня

На 1-2 году обучения обучающиеся будут знать:

- теоретический материал о технике взаимодействия с партнером

На 3-4 году обучения обучающиеся будут уметь:

- грамотно выполнять упражнения на взаимодействия с партнером,
- выполнять сложные страховки,
- выполнять продвинутое упражнения по джиу-джитсу

На 3-4 году обучения обучающиеся будут иметь навык использования полученных знаний и умений в соревновательной технике различного уровня, а также иметь навык эффективных способов самозащиты.

Условия реализации программы

Программа предусмотрена детям 12-18 лет.

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

Наполняемость в группе составляет на первом-втором году обучения – 10 – 20 человек, на третьем-четвертом – 8 – 20 человек.

Режим организации занятий

Занятия проводятся на первом-четвертом году обучения 3 раза в неделю продолжительностью по два академических часа (45 мин.).

Общее количество часов в каждый год обучения составляет 216 часов.

Формы организации и проведения занятий

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

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

Практические формы проведения: разминка, тренировка.

Способы отслеживания результатов

- наблюдение;
- беседы с родителями

Формы аттестации

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

II. Учебно-тематические планы программы

1-2 года обучения

№	Наименование темы	Количество часов 1 год			Количество часов 2 год		
		Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего
1	Техника безопасности и культура общения	1		1	1		1
2	Общая физическая подготовка		50	50		50	50
3	Специальная физическая подготовка		54	54		54	54
4	Техника захватов, срыв захвата, борьба за захват		54	54		54	54
5	Бои		47	47		47	47
6	Базовая техника ударов и блоков руками и ногами		5	5		5	5
7	Акробатика		2	2		2	2
8	Техника выводов на броски		3	3		3	3
	Итого	1	215	216	1	215	216

3-4 года обучения

№	Наименование темы	Количество часов 3 год			Количество часов 4 год		
		Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего
1	Духовно-нравственные и психо-эмоциональные основы джиу-джитсу	4		4	4		4
2	Общая физическая подготовка		50	50		50	50
3	Специальная физическая подготовка		50	50		50	50
4	Техника захватов, срыв захвата, борьба за захват		50	50		50	50
5	Бои		50	50		50	50
6	Техника ударов и блоков руками и ногами		7	7		7	7
7	Техника выводов на броски		3	3		3	3
8	Техника болевых и удушающих захватов		2	2		2	2
	Итого	4	212	216	4	212	216

Учебно-календарный график 1-4 годов обучения

Название программы	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в месяц	Кол-во часов в I полугодии	Кол-во часов во II полугодии	Кол-во часов в год	Кол-во часов по программе
1 год обучения	6	24	102	114	216	864
2 год обучения	6	24	102	114	216	
3 год обучения	6	24	102	114	216	
4 год обучения	6	24	102	114	216	

Начало реализации программы – первая неделя сентября.

Окончание реализации программы – последняя неделя мая.

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

Раздел 1. Техника безопасности и культура общения

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

Раздел 2. Общая физическая подготовка

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

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

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

Раздел 4. Техника захватов, срыв захвата, борьба за захват

Практика: подготовка дальнейшего технического действия – кудзуси-вадза.

Раздел 5. Бои

Практика: развитие чувства дистанции с противником (дальняя, средняя, ближняя); развитие контратакующих действий; развитие постоянного контроля противника; практическая тренировка формального боя на три шага (санбон-кумитэ).

Раздел 6. Техника ударов и блоков руками и ногами

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

Раздел 7. Акробатика

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

Раздел 8. Техника выводов на броски

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

2 год обучения

Раздел 1. Техника безопасности и культура общения

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

Раздел 2. Общая физическая подготовка

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

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

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

Раздел 4. Техника захватов, срыв захвата, борьба за захват

Практика: подготовка дальнейшего технического действия – кудзуси-вадза.

Раздел 5. Бои

Практика: развитие чувства дистанции с противником (дальняя, средняя, ближняя); развитие контратакующих действий; развитие постоянного контроля противника; практическая тренировка формального боя на три шага (санбон-кумитэ).

Раздел 6. Техника ударов и блоков руками и ногами

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

Раздел 7. Акробатика

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

Раздел 8. Техника выводов на броски

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

3 год обучения

Раздел 1. Духовно-нравственные и психо-эмоциональные основы джиу-джитсу

Теория: идеалы скромности, порядочности и благородства; движение к мудрости и духовным познаниям; любовь к отечеству; любовь к родителям и близким; терпеливость и выносливость; скромность и чистота; честь; стремление воплотить в себе пример истинных благородных последователей джиу-джитсу.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

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

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

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

Раздел 4. Техника захватов, срыв захвата, борьба за захват

Практика: подготовка дальнейшего технического действия – кудзуси-вадза

Раздел 5. Бои

Практика: развитие чувства дистанции с противником (дальняя, средняя, ближняя); развитие контратакующих действий; развитие постоянного контроля противника; практическая тренировка формального боя на три шага (санбон-кумитэ)

Раздел 6. Техника ударов и блоков руками и ногами

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

Раздел 7. Техника выводов на броски

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

Раздел 8. Техника болевых и удушающих захватов

Практика: прямой узел локтя, обратный узел локтя, рычаги локтя. Все разрешенные удушающие захваты.

4 год обучения

Раздел 1. Духовно-нравственные и психо-эмоциональные основы джиу-джитсу

Теория: идеалы скромности, порядочности и благородства; движение к мудрости и духовным познаниям; любовь к отечеству; любовь к родителям и близким; терпеливость и выносливость; скромность и чистота; честь; стремление воплотить в себе пример истинных благородных последователей джиу-джитсу.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

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

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

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

Раздел 4. Техника захватов, срыв захвата, борьба за захват

Практика: подготовка дальнейшего технического действия – кудзуси-вадза.

Раздел 5. Бои

Практика: развитие чувства дистанции с противником (дальняя, средняя, ближняя); развитие контратакующих действий; развитие постоянного контроля противника; практическая тренировка формального боя на три шага (санбон-кумитэ)

Раздел 6. Техника ударов и блоков руками и ногами

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

Раздел 7. Техника выводов на броски

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

Раздел 8. Техника болевых и удушающих захватов

Практика: прямой узел локтя, обратный узел локтя, рычаги локтя. Все разрешенные удушающие захваты.

IV. Обеспечение программы

Методическое обеспечение

Формы занятий

- беседа;
- тренировка;
- занятие-разминка.

Методы и приемы обучения

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

Методы контроля

- наблюдение.

Методы воспитания

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

Наглядно-дидактический материал

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

Материально-техническое оснащение

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

V. Мониторинг

Показатели	Критерии	Шкала оценивания	Учебный год	
			Конец I полугодия	Конец учебного года
Скоростные качества	Быстрота бега	0 - Медленно 1 - Быстро 2 - Очень быстро		
Ловкость	Быстрота перепрыгивания и возвращения на исходное место	0 - Медленно 1 - Быстро 2 - Очень быстро		
Освоение борьбы в партере	Позиционная работа в партере	1 - Низкий уровень 2 - Средний уровень 3 - Высокий уровень		
	Выполнение болевых и удушающих приемов в партере			
Освоение борьбы в стойке	Техника самообороны	1 - Низкий уровень 2 - Средний уровень 3 - Высокий уровень		
	Бросковая техника			

VI. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

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