

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

Принята на заседании
Методического совета
« 28 » 04 2021 года
Протокол № 4



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУДО ЦДТ «Юность»
А.Л. Бусарев
«28» 04 2021 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Джиу-джитсу. Основной этап»

Возраст учащихся: 12– 18 лет
Срок реализации: 4 года

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

Ярославль
2021

Оглавление

	Стр.
I. Пояснительная записка	
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	5
III. Содержание учебно-тематических планов	6
IV. Обеспечение программы	
1. Методическое обеспечение	9
2. Наглядно-дидактический материал	9
3. Материально-техническое обеспечение	9
V. Список литературы	10

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 насилиии.

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» состоит в том, что она даст возможность детям и подросткам в свободное время заниматься не просто спортом или физическими упражнениями, а одним из полезнейших видов спорта, развивающим не только тело, но и душу.

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

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

Цели программы

– создание условий для духовного и физического развития обучающихся в процессе занятий джиу-джитсу на профессиональном уровне.

Задачи программы:

Образовательные:

- изучать некоторые аспекты культуры и цивилизации Востока;
- изучать эффективных способов самозащиты;
- изучать техники джиу-джитсу

Развивающие:

- 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 овладевать базовой техникой работы с длинными и короткими тренировочными снарядами, упражнениями на реакцию, базовыми стойками и перемещения, страховкой, захватами.

На *2-3 году обучения* обучающиеся будут учиться выполнять упражнения на взаимодействия с партнером, выполнять сложные страховки, выполнять продвинутые 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 базовую 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 2-3 году обучения обучающиеся будут уметь:

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

На 2-3 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	Базовая техника захватов, срыв захвата, борьба за захват		54	54		54	54
5	Бои		47	47		47	47
6	Формальные комплексы		5	5		5	5
7	Базовая акробатика		2	2		2	2
8	Семинары по кумите		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	Техника безопасности и культура общения	2		2	2		2
2	Духовно-нравственные и психо-эмоциональные основы джиу-джитсу	4		4	4		4
3	Общая физическая подготовка		50	50		50	50
4	Специальная физическая подготовка		50	50		50	50
5	Базовая техника захватов, срыв захвата, борьба за захват		50	50		50	50
6	Бои		50	50		50	50
7	Формальные комплексы		8	8		8	8
8	Семинары по кумите		2	2		2	2
	Итого	6	210	216	6	210	216

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.); 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. Базовая 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. Формальные комплексы

Практика: детальный разбор ката; детальный разбор правил, по которым проводятся соревнования по ката; совершенствование в исполнении комплексов продвинутого уровня.

Раздел 7. Базовая акробатика

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

Раздел 8. Семинары по кумите

Практика: семинары по технике ударов руками – те-вадза, ударов ногами – гери-вадза; бросков – нагэ-вадза; болевых приемов – удэ-кансетсу-вадза; удушающих захватов – шимэ-вадза; удержаний – осаекоми-вадза.

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 (дуйлянь); равновесия (пинхэн); специальные упражнения на развитие гибкости тела, растяжку мышц и сухожилий, подвижность суставов (жоугун); упражнения с применением тренажеров, специального.

Раздел 4. Базовая 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. Формальные комплексы.

Практика: детальный разбор ката; детальный разбор правил, по которым проводятся соревнования по ката; совершенствование в исполнении комплексов продвинутого уровня.

Раздел 7. Базовая акробатика

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

Раздел 8. Семинары по кумите

Практика: семинары по технике ударов руками – те-вадза, ударов ногами – гери-вадза; бросков – нагэ-вадза; болевых приемов – удэ-кансетсу-вадза; удушающих захватов – шимэ-вадза; удержаний – осаккоми-вадза.

3 год обучения

Раздел 1. Техника безопасности и культура общения

Теория: общение; традиции востока; традиционные приветствия.

Раздел 2. 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 3. 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 4. 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 5. Базовая техника захватов, срыв захвата, борьба за захват

Практика: подготовка дальнейшего технического действия – кудзуси-вадза

Раздел 6. 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 7. Формальные комплексы

Практика: дыхательно-медиативная ката Санчин и Тэншо

Раздел 8. Семинары по кумите

Практика: семинары по технике ударов руками – те-вадза, ударов ногами – гери-вадза; бросков – нагэ-вадза; болевых приемов – удэ-кансетсу-вадза; удушающих захватов – шимэ-вадза; удержаний – осаемоми-вадза.

4 год обучения

Раздел 1. Техника безопасности и культура общения

Теория: общение; традиции востока; традиционные приветствия.

Раздел 2. 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 3. 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 4. 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 5. Базовая техника захватов, срыв захвата, борьба за захват

Практика: подготовка дальнейшего технического действия – кудзуси-вадза.

Раздел 6. 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 7. Формальные комплексы

Практика: дыхательно-медиативная ката Санчин и Тэншо

Раздел 8. Семинары по кумите

Практика: семинары по технике ударов руками – те-вадза, ударов ногами – гери-вадза; бросков – нагэ-вадза; болевых приемов – удэ-кансетсу-вадза; удушающих захватов – шимэ-вадза; удержаний – осаемоми-вадза.

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. 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. Мисима, Юкио Путь самурая. Бусидо, - СПб., 2000.
13. Мисима, Юкио Хагакурэ Ньюмон. Перевод на русский: Котенко Р.В., Мищенко А.А.
14. Одзава Ясухиро. Хаккорю дзю-дзюцу (школа восьми лучей света). АОЗТ Реком, Харьков, 1997.
15. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. Профессия - тренер, Аст Астрель, Москва, 2002.
16. Пархомович, Г.П. Основы классического дзюдо, Урал-Пресс ЛТД, Пермь, 1993.
17. Радишевский, Е.А. Джиу-джитсу: практическое руководство. – Минск, 2009
18. Свищев И.Д., Жердев В.И. Дзюдо - учебное пособие для спортивных школ и коллективов, МГФСО, Москва, 1999.
19. Цунэтомо Ямамото Хагакурэ Перевод на русский: Котенко Р.В., Мищенко А.А.
20. Чейни, Дэвид Честь самур ая. Мастер меча. – СПб., 2005.