

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа №4

ПРИНЯТА  
Решением педагогического совета  
МОУ ДО ДЮСШ №4  
Протокол № 3 от 27.06.2024

Утверждаю:  
Директор МОУ ДО ДЮСШ №4  
Рязанцев В.Ф.



**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности  
«Джиу-джитсу» (152 часа)  
Спортивно – оздоровительный этап**

Срок реализации программы -1 год

Возраст обучающихся – 7-17

Разработчик: тренер-преподаватель Япринцев И.Н

р.п. Семибратово  
2024 г.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Джиу-джитсу» направлена на освоение учащимися основных социальных норм, необходимых для жизни в современном обществе – в первую очередь – это нормы ведения здорового образа жизни, нормы сохранения и поддержания физического, психического и социального здоровья. При этом образовательные и оздоровительные задачи решаются в комплексе.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на 1 год обучения, 38 календарных недель (*152 часа*). Форма обучения – очная. Занятия проводятся в форме групповых тренировок, лекций, просмотра видеоматериала. Наполняемость группы *от 10 до 16 человек*.

### 1.1. Нормативные правовые основы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности по виду спорта «Джиу-джитсу» разработана в соответствии с:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 31 мая 2022 г. № 678р – методические рекомендации подготовлены на основе информации Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-3242 от 18.11.2015 г.
- Министерством просвещения РФ № 196 от 09.11.18г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПином 2.4. 3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573)
- Уставом и локальными актами МОУ ДО ДЮСШ №4

## 1.2. Актуальность и новизна программы

**Актуальность программы** заключается в том, что занятия позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами борьбы «Джиу-джитсу», где учтены все преимущества отдельных дисциплин борьбы с целью создания наиболее эффективных и практичных правил для ведения поединка без использования ударов. Через занятия борьбой ребенок получает уникальную возможность максимально проявить собственную активность и творчество, ликвидировать дефицит движений, реализовать и утвердить себя, получить массу радостных эмоций и переживаний.

**Новизна программы** учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя повышенные требования в процессе обучения. Новизна программы касается отдельных компонентов образовательного процесса, например, при традиционности направления деятельности могут использоваться оригинальные приёмы, методы, педагогические технологии или нестандартной формой (чередование форм) организации образовательного процесса (контактная, бесконтактная), (электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий). Программа даёт возможность заняться спортивным единоборством, а именно джиу-джитсу детям с 7 лет, а также уделить внимание вопросу формирования привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека.

## 1.3 Цели и задачи

**Цель программы** - создание условий для активного использования ценностей физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения здоровья учащихся, обеспечение их содержательного досуга и организации активного отдыха через обучение технике и тактике борьбы.

**Задачи программы:**

Образовательные:

- Обучить видам двигательных действий в борьбе;
- дать представление о требованиях и нормах физической подготовленности, спортивной

классификации;

- формировать умения оценивать уровень своего здоровья, физического развития, двигательную подготовленность и в соответствие с этим решать задачи личного физического совершенствования.

Развивающие:

- формировать умение использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития;

- развивать координационные способности: ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей.

Воспитательные:

- воспитывать моральные и волевые качества, коммуникативные качества, навыки правильного поведения, интерес и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями;

- формировать нравственные качества личности (взаимопомощь, взаимовыручка, навыки самоконтроля и самоорганизации, упорство и настойчивость, стремление к достижению цели); коммуникативные качества личности, умение выходить из конфликтных ситуаций.

#### **1.4 Планируемые результаты**

По окончании обучения программы:

Обучающие должны знать:

- основные виды движений и правила их выполнения;

- основные виды стоек и схваток единоборств;

- специальную терминологию;

- основные правила проведения соревнований.

Обучающие должны уметь:

- выполнять физические, акробатические упражнения для развития, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития специальной выносливости, ловкости;
- выполнять основные виды стоек и схваток единоборств;
- выполнять запланированные тренировочные нагрузки;
- взаимодействовать в учебной и игровой деятельности.

У обучающихся должны быть сформированы навыки: основные двигательные навыки

*Развивающие:* у воспитанников должны быть сформированы:

- умение ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с педагогом;
- умение учитывать разные мнения и интересы;
- интерес к занятиям джиу-джитсу.

*Воспитательные:* у воспитанников должны быть сформированы:

- понимание здорового образа жизни;
- основы внутренней мотивации к занятиям джиу-джитсу;
- основы моральных качеств борца, дисциплинированность

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1 Режим тренировочной работы и требования по общей физической спортивной подготовке

Этап спортивной подготовки	Год обучения	Возраст	Количество обучающихся в группе	Количество часов в неделю	Требование к ОФП
Спортивно-оздоровительный этап	1 год	С 7 до 17	От 10 до 16	4	Выполнение контрольно-нормативных требований

### 2.2 Объём учебно-тренировочной нагрузки

№ п/п	Название, разделы, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретические занятия	4	4		
2	ОФП	144		144	сдача норм ОФП
3	Выполнение контрольно-нормативных требований	4		4	
<b>Всего:</b>		<b>152</b>	<b>4</b>	<b>148</b>	

### 2.3 Примерное содержание учебного плана

№	Тема раздела	Краткое содержание темы раздела	Кол-во часов
	<i>Теоретическая подготовка</i>		4
1	Правила техники безопасности и на занятиях.	Правила поведения в борцовском зале и на борцовском ковре, на спортплощадке, в специализированных закрытых помещениях и на стадионах, в лесопарковой местности и т.д. Кодекс чести борца. Правила пожарной безопасности.	1
2	История развития борьбы в России	Основные этапы развития борьбы в России. Спортивная борьба на мировых и европейских первенствах и олимпийских играх. Выдающиеся борцы России	1
3	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Понятие о гигиене. Общие гигиенические требования в социально бытовых условиях и на тренировках. Умывание, закаливание, купание. Оказание первой медицинской помощи при травмах.	1
4	Основы техники и тактики спортивной борьбы.	Понятие о технике и тактике спортивной борьбы. Взаимосвязь между приемами и комбинациями, ориентация на ковре во время учебно-тренировочных схваток. Элементы техники и тактики атакующих действий. Элементы техники и тактики защитных действий.	1

		<i>Практическая подготовка</i>	148
1	<b>Общефизическая подготовка.</b> направлена развитию таких важных качеств, как быстрота реакции, подвижность, гибкость сила, выносливость, стойкость.	<u>Общеразвивающие упражнения без предметов:</u> упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения для туловища; упражнения для ног в положении стоя; упражнения для рук, туловища, ног в положении сидя (лежа); упражнения для формирования правильной осанки; упражнения на расслабление; дыхательные упражнения; <u>Общеразвивающие упражнения с предметами:</u> со скакалкой, с гимнастической палкой, упражнения с теннисным мячом, упражнения с гантелями (вес 1 кг.), упражнения со стулом; <u>Упражнения на гимнастических снарядах:</u> на бревне, на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на кольцах и перекладине, на канате и шесте, на козле и коне опорные прыжки через с разной высоты; Подвижные игры специальной направленности, с элементами борьбы. Эстафеты – с элементами борьбы. Акробатические и гимнастические упражнения. Бег.; Акробатические упражнения; Упражнения на мосту Упражнения для укрепления мышц шеи; Ходьба на лыжах. Плавание.	144
2	Выполнение контрольно-нормативных требований	Выполнять нормативы по общей физической подготовке для своего возраста.	4

## 2.4 Содержание учебного плана.

### Теоретические основы физической культуры и спорта:

#### Тема 1.1. Вводное занятие.

Борьба – старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер борьбы у различных народов страны. История джиу-джитсу, его место в системе спортивной борьбы. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по джиу-джитсу и другим видам спорта.

Тема 1.2. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

#### Тема 1.3. Гигиена, закаливание, питание и режим борца.



Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена борца. Гигиенические требования к спортивной одежде. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима для юного спортсмена.

Тема 1.4. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.

Самоконтроль в процессе спортом. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития борца.

Тема 1.5. Моральная, психологическая и физическая подготовка борца.

Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правил

поведения в спортивном коллективе. Роль физических качеств в подготовке борца.

Тема 1.6. Правила соревнований по спортивной борьбе.

Проведение тренировочных схваток и соревнований. Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия.

Общая физическая подготовка:

**Строевые и порядковые упражнения.** Общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

**Ходьба** обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; пристанным шагом в одну и другую сторону.

**Бег.** Бег короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления.

**Акробатические упражнения.** Кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове на руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

**Прыжки** в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку.

**Упражнения на наращивание мышечной массы.** Индивидуальный расчет нагрузки, укрепление мышечной массы спины, шеи, живота, мышц рук и ног.

**Общеукрепляющие упражнения.** Выполнение разминки, выполнение расслабляющих упражнений.

**Метание** теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д.

**Гимнастические упражнения без предметов:** упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

**Упражнения на гимнастических снарядах:** на перекладине, на канате, упражнения на батуте, на гимнастической стенке.

**Упражнения на выносливость.** Постепенное повышение нагрузки при приседаниях, отжиманиях.

**Упражнения на укрепление мышц ног и спины.** Приседания, выпрыгивание в длину из полного приседа, наклоны, вращающие движения, поднимания штанги.

Отработка способов группировки при падении.

**Упражнения на координацию.** Игровые упражнения, развивающие координацию.

**Упражнения для рук и плечевого пояса,** для туловища, для ног и рук, для формирования правильной осанки, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.

**Упражнения для укрепления мышц шеи:** наклоны головы вперёд с упором в подбородок, наклоны головы вперёд и назад с упором соединённых рук на затылке, движение головы вперёд и назад, в стороны из упора головы в ковёр с помощью и без помощи рук, движения вперёд-назад, в стороны.

**Упражнения на борцовском мосту:** вставание на борцовский мост, лёжа на спине, из стойки с помощью патера, накаты вперёд-назад на борцовском мосту,

забегания на борцовском мосту с помощью и без помощи партнёра.

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

#### **3.1 Воспитательная работа**

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности. Добиваться этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности; связи воспитания с жизнью; воспитания личности в коллективе, последовательности; систематичности; индивидуального и дифференцированного подхода. Исходя из этого, необходимо подбирать методы, средства и формы воспитательной работы. Педагог должен следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности.

Методы и формы воспитательной работы включают: убеждение, упражнение, пример, поощрение, принуждение, наказание.

Оценить состояние воспитательной работы – значит, на любом ее этапе сравнить достигнутое с целями, задачами и содержанием воспитательной работы в спортивном коллективе, определить эффективность, мер и приемов. Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, мнение педагога, практические дела и поступки юных спортсменов, состояние спортивной дисциплины, опросы.

#### **3.2. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (ч 1. 26 ст.2 ФЗ№ 329-ФЗ).

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную должностными обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления СШ).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

#### 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРОГРАММЫ

##### Комплекс контрольных нормативов по общей физической подготовке (юноши)

Контрольные упражнения	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
ОФП											
Бег на 30 м (не более, с)	7,0	6,6	6,2	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,2	5,0	4,8
Челночный бег 3x10 м (не более, с)	10,2	9,7	9,3	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8	7,6
Подтягивание на перекладине (не менее, раз)	-	-	1	2	2	3	4	5	6	7	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее, раз)	3	7	10	15	16	17	18	20	22	24	26

##### Комплекс контрольных нормативов по общей физической подготовке (девушки)

Контрольные упражнения	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
ОФП											
Бег на 30 м (не более, с)	7,4	7,0	6,5	6,0	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0
Челночный бег 3x10 м (не более, с)	10,6	10,0	9,7	9,3	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8
Подтягивание на перекладине (не менее, раз)	-	-	1	1	1	2	2	3	4	5	6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее, раз)	2	3	5	10	12	14	15	16	17	18	20

## Список литературы

1. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 304 с
2. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов: учебное пособие/В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – М.: Дивизион, 2010.
3. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок/ М.А.Годик.- М.: Физкультура и спорт, 2010.-136 с.
4. Гожин В.В, Малков О.В. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах. -М.: Физкультура м Спорт,2008
5. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка: Учебное пособие для вузов -3е изд.-Ростовна /Д: Феникс, 2012 г.-249 с.
6. Жуков Г.Н. Основы педагогических знаний, 2001г.
7. Крупник Е.Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов. Учебно-методическое пособие/ Е.Я. Крупник, В.Л.Щербакова. - М.: Советский спорт, 2014.
8. Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов/ Ю.А. Шахмурадов. – М.: Эпоха,2011.
9. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств/ О.П. Юшков, В.И. Шпанов. - М.: МГИУ, 2001

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Спортивно-оздоровительный этап	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации





