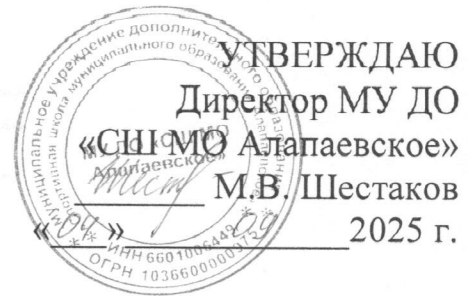


Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа муниципального образования Алапаевское»

ПРИНЯТО

На педагогическом совете
МУ ДО «СШ МО Алапаевское»

Протокол № 1
от «04» 09 2025 г.



**Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа
по «Джиу-джитсу»**

Срок реализации: 1 год

Возраст занимающихся: от 6 до 12 лет

Разработчики:

Тренер-преподаватель Гилязов Р.Р.

пгт. Верхняя Синячиха

2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный (тематический) план	13
3. Содержание учебного (тематического) плана	13
4. Методическое обеспечение	29
5. Система контроля и зачетные требования	29
6. Материально-техническое обеспечение	31
7. Список использованной литературы	32

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа по «Джиуджитсу» (далее – Программа) составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 27Э-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ);
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях нрав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».
- Письмо Минобрнауки России от 29.03,2016 №ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по

реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

- Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»

- Устав МОУ ДО «ДЮСШ МО Алапаевское».

Джиу-джитсу является одной из наиболее популярных современных систем восточных единоборств. Имея древние исторические корни, этот вид единоборств являлся прародителем таких видов как дзюдо и айкидо. "Джиу-джитсу" в переводе с японского означает мягкое или гибкое искусство. "Дзю эку го-о сей суру" (мягкость победит силу и зло) - эта древняя японская формула школ джиу-джитсу как нельзя лучше выражает его теоретическую платформу. С научной точки зрения, джиу-джитсу можно рассматривать как средство воспитания отношений человека к окружающему миру и людям. Джиу-джитсу позволяет в процессе тренировок и постижения искусства нападать и обороняться, использовать наиболее эффективные способы закалять свое тело и воспитывать волю. Джиу-джитсу представляет собой стройную систему побеждать, не затрачивая больших физических усилий. 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.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Данная программа построена на современных образовательных технологиях, которые отражены в:

- принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности,

результативности);

- формах и методах обучения (активных методах обучения, дифференцированного обучения, занятиях, конкурсах, соревнованиях и т.д.);
- методах контроля и управления образовательным процессом (анализе результатов деятельности детей);
- средствах обучения (перечне необходимого оборудования, инструментов и материалов в расчете на объединение обучающихся).

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в джиу-джитсу.

Актуальность программы - для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия. Занятия в секции способствуют повышению самооценки, развитию эмоциональной близости, развитию лидерских качеств, умения подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощи, уважения к партнерам или соперникам, сознательной дисциплины, активности, чувства ответственности, пунктуальности, спортивной этики.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта, формирование личности.

Цель программы: создание условий для физического, нравственного развития, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей учащихся посредством занятий джиу-джитсу.

Для достижения данной цели необходимо решить три группы задач - обучающие, воспитательных, развивающие.

Обучающие:

- знакомить детей с историей, этикетом и правилами борьбы джиу-джитсу;
- обучать детей тактико-техническим и стратегическим приемам;
- обучать соблюдению этики боя, не использовать запрещенные приемы;
- обучать навыкам проведения соревнований по джиу-джитсу;
- овладение двигательной культурой джиу-джитсу и т.д.

Развивающие:

- развитие мотивации к занятиям джиу-джитсу;
- оздоровление детей, формирование здорового образа жизни, потребности в саморазвитии;
- развитие навыков коллективного и группового взаимодействия и общения, ответственности, активности;
- развитие основных двигательных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости) в соответствии с возрастом;
- развитие уравновешенности, развитие способностей:

Воспитательные:

- формирование общественной активности личности, гражданской позиции;
- развивать умение планировать свои действия;
- воспитывать устойчивость к неудачам, поражениям, уважение к соперникам;
- формирование культуры общения и поведения в социуме, развитие чувства товарищества и взаимопомощи;
- формирование духовно богатой, свободной, физически здоровой личности, навыков здорового образа жизни;
- воспитание моральных и волевых качеств воспитанников и т.д.

Адресат программы.

Программа предназначена для работы с детьми 6-12 лет.

К занятиям допускаются все лица, желающие заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний.

Объем и срок освоения программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Годовой план рассчитан на 39 недель обучения при занятиях 6 ч/нед.

Общее количество часов в год - 234 часа.

Продолжительность одного занятия - 2 академических часа (80 мин).

Возраст детей для зачисления и количество детей в группах.

Продолжительность этапа	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость группы	Максимальная наполняемость групп (человек)	Максимальный объем нагрузки в неделю
один год	6-12 лет	15 чел.	30 чел.	6

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- 1.Тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся.
- 2.Теоретические занятия.
- 3.Индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу.
- 4.Участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях.
- 5.Медицинский контроль.
- 6.Тестирование (педагогический контроль) уровня физического развития обучающихся.

Режим: расписание занятий составляется администрацией школы с учетом физиологических особенностей детского организма и установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся.

Тренировочный режим.

вторник	четверг	пятница
15:00-17:00	15:00-17:00	14:30-16:30

Планируемые результаты освоения программы:

Воспитанники приобретают знания:

- о правилах поведения и техники безопасности на занятиях;
- об основных правилах джиу-джитсу;
- о влиянии физических упражнений на организм.

У воспитанников формируются представления:

- об истории развития джиу-джитсу, оборудовании, инвентаре;
- о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья.

У воспитанников развиваются умения:

- свободно ориентироваться в пространстве;
- взаимодействовать друг с другом во время борьбы;
- выполнять основные приемы техники джиу-джитсу;

Формы подведения итогов.

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей. Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Формой контроля является мониторинг физической подготовленности. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся.

Оценка эффективности педагогического воздействия может быть дана по следующим критериям:

- улучшение показателей физического здоровья и развития (диагностика физической подготовленности в начале учебного года и в конце учебного года);
- выявление положительной динамики в развитии основных видов движений и физических качеств;
- повышение умственной и физической работоспособности;
- позитивные сдвиги в эмоциональной сфере.

2. Учебный (тематический) план.

№ п/п	Название раздела. Темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1	1	-	Беседа, контрольные упражнения.
2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-	Устная проверка.
3	Техническая подготовка	56	8	48	Сдача экзаменационных зачетов на знание правил.
4	Тактическая подготовка	16	6	10	Выполнение контрольных упражнений.
5	Общая физическая подготовка	96	4	92	Сдача контрольно-переводных нормативов.
6	Специальная физическая подготовка	36	4	32	Сдача контрольно-переводных нормативов.
7	Игровая подготовка	18	4	14	Проведение соревновательных упражнений.
8	Соревнования	10	-	10	Проведение контрольных соревнований.
	Итого	234	28	206	

3. Содержание учебного (тематического) плана.

1. Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.

Теоретическая часть. Знакомство с группой. Ознакомление обучающихся с целями и задачами программы. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.

Формы аттестации, контроля.

- упражнения, направленные на контроль двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта дзю-джитсу;

- упражнения, направленные на контроль развития физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;

2. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теоретическая часть.

Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

Развитие джиу-джитсу в России.

Краткая характеристика джиу-джитсу как средства физического воспитания. История возникновения джиу-джитсу и развитие его в России. Чемпионат и первенство России по джиу-джитсу.

Места занятий и оборудование.

Татами, его устройство, разметка. Подготовка татами для занятий и соревнований. Турник навесной, манекены тренировочные, мячи набивные, скамейка гимнастическая, стенка гимнастическая, канат.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание.

Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры.

Инструктаж по технике безопасности.

Формы аттестации, контроля.

На каждой тренировке устная проверка основных положений инструктажа по технике безопасности.

3. Техническая подготовка.

Теоретическая часть.

Правила джиу-джитсу. Разбор и изучение правил джиу-джитсу. Материал для

обучения скомпонован по принципу «от простого к сложному». Изучаются наименее травмоопасные приемы борьбы, элементы ударной и защитной техники. Больше внимания уделяется на страховки при падении, выполнению технических действий с использованием движений партнера (уке). Перед спортсменом ставится задача - научиться создавать благоприятные ситуации для выполнения технических действий.

Практическая часть.

Разбор и изучение основных, базовых приемов:

1. Позиции (стойки) (сизей);
2. Технику передвижений (синтай);
3. Технику поворотов и подворотов (тайсабаки);
4. Технику бросков (нагеваза);
5. Технику ударов по болевым точкам (атемиваза);
6. Технику защит (укеваза);
7. Удушения (шимеваза);
8. Удержания (осаекомиваза);
9. Болевые приемы (кансетсуваза);
10. Технику падений (укеми);
11. Технику захватов (кумиката).

Формы аттестации, контроля.

Оценка выполнения обязательной программы, при сдаче экзаменационных зачетов на знание правил джиу-джитсу и базовых приемов.

4. Тактическая подготовка.

Теоретическая часть.

Изучение принципов и логической взаимосвязи перехода от одного технического действия к другому.

Практическая часть.

На начальных стадиях подготовки ограничивать нападающего (тори) единичной атакой. После каждой атаки противника (уке) и нападающего (тори) возвращаются в исходное положение и начинают борьбу вновь; борьба с

частичным сопротивлением противника в заранее заданной ситуации (якусоку гейко); свободные схватки при произвольном движении противников (дзю гейко).

Интегральная подготовка, объединение в отдельном упражнении различных видов подготовки: техническую, тактическую, физическую, психологическую.

Используются следующие методы:

- метод тренировки без противника, применяемый для овладения основами техники приемов;
- метод тренировки с условным противником, где проявляется действия зрительного анализатора и кинестетические ощущения;
- метод тренировки с партнером, применяемый для изучения и закрепления техники приемов и тактики действий;
- метод тренировки с противником - для совершенствования приемов и действий, психических функций.

Формы аттестации, контроля.

Контроль выполнения упражнений, направленных на переход от одного технического действия к другому.

5. Общая физическая подготовка.

Теоретическая часть.

Общая физическая подготовка, направлена на развитие и воспитание основных двигательных качеств спортсмена: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций.

Практическая часть.

Достижение высокой работоспособности организма, общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности посредством подвижных и спортивных игр.

Развитие общей силы - способности в процессе поединка напряжением мышц производить определенные движения, преодолевать или противостоять

воздействию каких-либо сил. Для увеличения силы применяются упражнения, которые вызывают предельное, или около предельное напряжения мышц. В зависимости от характера величины нагрузки количество повторений упражнения может быть различным от одного до значительных величин. В поединке постоянно происходит смена ситуаций, в связи с чем требуются различные по характеру мышечные усилия (динамические и статические).

Для развития силы упражнениями в динамическом режиме используются методы:

- Метод до отказа. При выполнении упражнений предлагается непредельное отягощение, при котором движение может повторяться неоднократно (10-30 раз). Как пример, можно назвать лазание по канату, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседание на одной ноге и другие. После небольшого отдыха упражнение может быть повторено. Выполнение упражнений для развития силы этим методом рекомендуется проводить в заключительной части тренировочного занятия.

- Метод меняющихся нагрузок. Этот метод применяется, когда комбинируются различные упражнения для развития силы. Например: приседания, прыжки, упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса и другие. Метод меняющихся нагрузок больше всего используется для развития силы.

Упражнения в статическом режиме позволяют выработать у спортсмена способность противодействовать усилиям противника в течение какого-то времени.

- Изометрический метод. Обучающиеся принимают некоторую позу (угол в висе, упор, стойка и др.) и удерживают ее до предела. Подбирать нужно упражнения, требующие усилий, чтобы занимающиеся могли удерживать позу от двух до восьми секунд. Чем больше усилий прилагает спортсмен, чем меньше времени может удерживать позу, тем эффективнее воздействие нагрузки.

- Уступающий метод. К соответствующим мышцам прилагается сила, намного больше, чем та, которую они могут преодолеть или удержать. В результате предельно напряженная мышца растягивается. В этом случае развивается сила,

иногда значительно превосходящая силу, которую мышца может развить при динамическом режиме работы. Наиболее типичными для этого метода являются упражнения с партнером (упражнения с сопротивлением), прыжки с высоты и другие.

Развитие общей выносливости – способности организма спортсмена переносить воздействие на него высоких физических нагрузок. В процессе тренировки спортсмену предъявляется требование выполнить большой объем работы и длительно поддерживать высокий уровень работоспособности. Используются упражнения, чтобы они, воздействуя на организм, увеличивали функциональные возможности дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной, мышечной системы.

С этой целью используются следующие методы:

- метод увеличения времени выполнения упражнений предполагает постепенное нарастание времени, отводимого на занятиях на выполнение одного и того же упражнения. Интенсивность упражнений не меняется;

- метод увеличения интенсивности (темпа) упражнений. Интенсивность определяется количеством повторения упражнения в один и тот же промежуток времени. Увеличение темпа выполнения упражнения увеличивает нагрузку и требует быстрого развертывания дыхательных процессов. Постепенное увеличение от занятия к занятию интенсивности выполнения упражнений повышает дыхательные возможности.

Развитие общей быстроты – способности выполнять движения с большой скоростью. Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия. Быстрота двигательной реакции совершенствуется с помощью общеразвивающих упражнений, когда спортсмен, выполняя определенное действие, должен реагировать возможно быстрее на различные раздражители (слуховые, зрительные, тактильные). Для развития соотношения силы мышц и перемещаемой массы, используют метод выполнения упражнений в облегченных условиях. Упражнение выполняется с нагрузкой, меньшей, чем обычно, но с максимальной быстротой. Затем, многократно повторяя

упражнение, постоянно доводят нагрузку до нормы, стремясь сохранить быстроту. Выполнение общеразвивающих упражнений, требующих быстрой смены одних движений другими.

Развитие общей ловкости – способности быстро и наилучшим образом решать задачи различными способами. Ловкость зависит от координационной сложности двигательного действия требований точности действия. Для развития ловкости необходимо:

- совершенствовать работу различных анализаторов, повышать способность точно дифференцировать внешние и внутренние раздражители;
- совершенствовать координировать различные движения.

Совершенствование работы различных анализаторов осуществляется общеразвивающими и специальными упражнениями: упражнения на равновесие, акробатические упражнения, упражнения с набивными мячами, упражнения с партнером, в падениях (самостраховка), имитационные упражнения, простейшие формы борьбы («бой всадников», «борьба в круге», «петушиный бой») упражнения на «мосту» (перевороты, забегания, вставание на «мост» из стойки и другие).

Совершенствование способности координировать движения развивается путем усвоения большого количества навыков, требующих разнообразной координации движений, изучения новых действий и видоизменения уже известных действий.

Для совершенствования общей ловкости используются приемы:

- применение необычных исходных положений;
- «зеркальное» выполнение упражнений;
- изменение скорости или темпа;
- изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение;
- смена способов выполнения упражнения;
- усложнение упражнения дополнительными движениями;
- изменение противодействия занимающихся при групповых или парных упражнениях;

- выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях;
- выполнение упражнений при различной степени общей усталости;
- выполнение упражнений при наличии различных сбивающих факторах (партнер, зрители, судьи, оборудование, инвентарь, климатические условия и т.д.);
- сочетание двух или нескольких упражнений и их последовательное выполнение.

Развитие общей гибкости - способности совершать движения с возможно большей амплитудой. Различают два вида гибкости: активную и пассивную.

Активная гибкость развивается следующими методами:

- упражнения, в которых движение сустава доводится до предела за счет тяги собственных мышц;
- упражнения, в которых движение сустава доводится до предела, за счет создания определенной силы инерции (рывков).

Пассивная гибкость развивается упражнениями, в которых для увеличения гибкости прилагается внешняя сила: вес (самого спортсмена или его партнера), сила партнера, вес различных предметов и снарядов.

Упражнения для развития общих физических качеств.

Силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Быстроты: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты,

игры в касания, в захваты.

Выносливости: легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

На тренировочном этапе начальной специализации (первого года) упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика. Для развития быстроты - бег 30м, 60м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости - челночный бег 3x10м. Для развития выносливости - бег 400м, кросс - 2-3км.

Гимнастика. Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 сек., сгибание рук в упоре лежа за 20 сек., 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Тяжелая атлетика. Для развития силы - поднятие гири (16 кг), штанги - 25 кг.

Бокс. Для развития быстроты - бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов, уклон от касаний. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.

Спортивная борьба. Для развития гибкости и быстроты - забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости - партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы - партнер на плечах - приседания. С сопротивлением партнера - захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног - препятствует их сведению и разведению. Поднятие, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

Формы аттестации, контроля.

Прием специальных контрольно-переводных нормативов, характеризующих уровень развития физических качеств.

6. Специальная физическая подготовка.

Теоретическая часть.

Специальная физическая подготовка (СФП) – развитие двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности (быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, силы). Использование основных средств СФП – соревновательных и специальных подготовительных упражнений. СФП включает в себя упрощенные формы борцовского поединка: многократное выполнение отдельных приемов или частей с разными по весу и росту партнерами в разных скоростных режимах; многократное повторение технических действий с использованием резиновых амортизаторов, макивары, манекена; борьба по определенному заданию, с ограниченным набором технических действий.

Практическая часть.

Развитие специальной силы – способности получить положительный результат деятельности с наименьшим напряжением мышц или с минимальной суммарной затратой энергии. Развития умения использовать дополнительные силы.

Основной метод совершенствования способности спортсмена рационально использовать силу являются схватки. Для развития способности применять силу в поединке проводятся следующие разновидности схваток:

- схватки с физически сильным, но менее опытным противником;
- схватки «игрового характера»;
- схватки на броски с падением;
- схватки на использование усилий партнера;
- схватки на выполнение приёмов в направлении передвижения противника;
- схватки на сохранение статических положений.

Развитие специальной выносливости - способности добиваться результата с наименьшей затратой энергии. Повышение функциональных возможностей борца, экономичности деятельности, т.е. снижение уровня утомления при сохранении нужного уровня работоспособности.

Для совершенствования способности спортсмена выполнять работу более экономно, применяются следующие методы:

- метод длительных схваток средней или ниже средней интенсивности, схватки, в 2-6 раз превышающие по времени схватки на соревнованиях;
- метод ведения поединка уставшего со «свежими» соперниками, схватки с заданием утомить противника, чтобы тот не смог больше продолжать поединок, одновременно экономить свои силы, сохраняя свою работоспособность.

Развитие специальной быстроты – способности достигать результата деятельности при минимальной скорости движений, выполнять приемы медленно и с высоким результатом, увеличить быстроту движений за счет совершенствования выполнения технических действий.

Развитие навыков уменьшающих время выполнения действия:

- изменения последовательности выполнения элементов технического действия;

- сложения скоростей движения;
- сложения сил;
- уменьшения пути движения;
- уменьшения момента инерции;
- уменьшения плеча рычага;

Развитие специальной ловкости – способности выполнять результативно минимальное количество действий, добиваться результата минимальным количеством приемов.

Решать двигательные задачи в процессе схватки с помощью следующих методов:

- подбором разнообразных противников (по телосложению, технике, стойке, захвату, весу, физической подготовке, волевым качествам и другим особенностям);
- проведением схваток на различных коврах (жестком - мягком, большом - маленьком, скользком, неровном, с закрепленной и незакрепленной крышкой);
- решением конкретных задач (выполнить определенный прием, защитные действия, только атаковать, добиться победы в определенное время, обмануть противника и т.п.);
- проведением схватки в необычных условиях (яркое или недостаточное освещение, шум, музыкальное сопровождение, зрители, присутствие родителей и другие условия).

Развитие специальной гибкости – способности успешно выполнять действия с минимальной амплитудой. Создавать резерв гибкости в поединке при выполнении приемов и защит:

- изменяя исходные положения;
- изменяя захваты;
- изменяя положение противника;
- снижая амплитуду движений частей тела (гибкость) противника;
- изменяя точку приложения усилия.

Формы аттестации, контроля.

Прием специальных контрольно-переводных нормативов, характеризующих уровень развития физических качеств. В первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

7. Игровая подготовка.

Теоретическая часть.

Игры на начальном этапе подготовки направлены на овладение предметом и способом действий с ним, то есть выполнение тактических действий, переход от игр упражнений к подвижным играм.

Практическая часть.

Игры для учебно-тренировочных групп.

1. Игры с касаниями;
2. Игры с атакующими захватами;
3. Игры с тиснениями;
4. Игры, направленные на овладение предметом и способом действий с ним, то есть выполнение тактических действий, сменяется игрой, в центре которой – юный спортсмен и его отношения к противнику через выполнение технических действий. Нужно идти от игр упражнений к подвижным играм.

Варианты подвижных игр, используемых в тренировочном процессе для спортсменов.

- Бой петушков: спортсмены, согнув ногу в колене и скрестив руки на груди, сталкиваются с целью заставить друг друга потерять равновесие.
- Бой уток: согнув одну ногу в колене и удерживая ее разноименной рукой за спиной, спортсмены сталкиваются, чтобы заставить друг друга потерять равновесие и отпустить ногу.
- Переталкивание : упершись грудью в грудь (голова сбоку, руки за спиной), спортсмены стараются оттеснить друг друга из заранее намеченного круга.
- Перетягивание с вожжами: соединив три пояса от кимоно в одну петлю и продев их через шею под плечи (как при игре в лошадки), спортсмены стараются перетянуть друг друга за заранее намеченную границу.

- Перетягивание с вожжами в партере: то же самое, что и в стойке, но при этом спортсмены упираются в ковер руками и ступнями.
- Борьба за отрезок каната: спортсмены пытаются отнять друг у друга отрезок каната длиной 40 см.
- Борьба за набивной мяч: спортсмены в партере лицом друг к другу. Обхватив мяч руками, они пытаются завладеть им.
- Осаливание: спортсмены стоят лицом друг к другу. Задача каждого из них - наступить на стопу партнера и в то же время не дать наступить на свою.
- Борьба на одной ноге: один из спортсменов дает захватить свою ногу и просовывает ее между ног партнера, захватывая при этом его плечо и запястье; задача партнера - перевести первого спортсмена в партер любым разрешенным способом, а тот должен устоять на одной ноге, при возможности освободить захваченную ногу или контратаковать. Время выполнения – 20-30 сек.
- Борьба за захват ноги: задача обучающегося в течение определенного времени захватить ногу партнера, применив любое разрешенное ТТД; задача партнера - перевести обучающегося в партер любым разрешенным контрприемом. При этом партнеру запрещается применять защиты (выход из зоны атаки, блокировку, сковывающие захваты).

Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, лыжные гонки, плавание.

Другие виды двигательной деятельности - по выбору тренера, например: упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте.

Формы аттестации, контроля.

Проведение соревновательных упражнений.

8. Соревнования.

Теоретическая часть.

Подготовка спортивной формы к соревнованиям. Режим дня в период соревнований. Психологическая подготовка к соревнованиям. Правила поведения на соревнованиях.

Практическая часть.

Первый год обучения участие

- в 4-х контрольных соревнованиях

27.10.23 Первенство секции

15.12.23 Первенство секции

15.03.24 Первенство секции

03.05.24 Первенство секции

- в 4-х отборных соревнованиях

29.10.23 Открытый турнир среди юношей и девушек г. Берёзовский

17.12.23 Новогодний турнир среди новичков «КУБОК ДЕДА МОРОЗА» г. Берёзовский

13.04.24 Первенство г. Екатеринбурга посвящённое «Всемирному дню космонавтики и авиации» г. Екатеринбург

19.05.24 Турнир новичка г. Берёзовский «JUNIOR KIDS CUP» г. Берёзовский

- в 4-х основных соревнованиях.

18-19.11.23 Всероссийский турнир «Кубок Урала 2023» г. Екатеринбург

16-17.03.24 Первенство Свердловской области среди юношей и девушек г. Екатеринбург

Май 2024 г. Областные соревнования в рамках «Детско-юн. фестиваль единоборств» г. Екатеринбург

11-12.05.24 Всероссийский турнир «МУЖЕСТВО» г. Екатеринбург

Формы аттестации, контроля.

Проведение контрольных соревнований в виде контрольно – педагогических экзаменов на сдачу ступеней «кю».

4.Методическое обеспечение.

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательного процесса:

- обучение проходит в очной форме;

- используется словесный метод: объяснение, беседа, рассказ;

- наглядный: показ педагогом, обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов;

- практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения,

учебные игры.

Учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

При реализации программы используются следующие формы организации занятий: учебно-тренировочные занятия, соревнования, открытые занятия, турниры, учебные игры, дидактические материалы.

Все занятия составлены согласно педагогическим принципам:

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. Специфика джиу-джитсу заключается в том, что от ученика требуется не только отличное знание техники, но и глубокие разносторонние теоретические и философские знания.

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: постепенный, скачкообразный, ступенчатый, 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. Рост мастерства зависит от многолетнего и постоянного участия в тренировках.

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 учи-коми выполняется с партнером без броска на татами, такое выполнение носит название бутсукари. Для выполнения учикоми гейко необходимо не только от-рабатывать 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. Якусоку 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 вы-бранном соотношении может дать оптимальный результат.

5. Система контроля и зачетные требования.

Тестирование уровня общей физической подготовленности:

Бег на 60 м.

Проводится на беговой дорожке в спортивной обуви без шипов.

Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки. В зачет идет лучший результат.

Челночный бег 3x10 м.

Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш» испытуемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

Бег 1 км.

Проводится на беговой дорожке в спортивной обуви без шипов.

Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие

не мешают друг другу. Разрешается одна попытка.

Подтягивание из виса па перекладине.

Проводится на перекладине в спортивном зале. Подтягивание выполняется из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Разрешается одна попытка.

Подъем туловища лежа на спине.

Исходное положение - лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сплетены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Из исходного положения по команде выполняется максимальное количество подниманий туловища, касаясь локтями коленей с последующим возвратом в исходное положение.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Исходное положение - упор лёжа на полу, голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до прямого угла в локтевом суставе, разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии - голова, туловище, ноги. Разрешается одна попытка.

Прыжок в длину с места.

Покрытие, на котором выполняется тестовое задание должно быть твердое, ровное, не скользящее, место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Исходное положение - ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног и махом рук выполняется прыжок вперед. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела. Испытуемому предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки при выполнении тестового задания: несогласованные движения рук и ног, ноги опускаются слишком рано, малая амплитуда движений руками, падение при приземлении.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 секунд.

Исходное положение - упор лёжа на полу, голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до прямого угла в локтевом суставе, разгибание - до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии - голова, туловище, ноги. Разрешается одна попытка.

Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола).

Исходное положение - стоя на полу, ноги вместе, колени прямые. Испытуемые выполняют наклон вперед-вниз, пальцами рук должен достать носки ног, не сгибая колени.

Нормативы общей физической подготовки по виду спорта «джиу-джитсу».

№	Развиваемые физ. качества	Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
1	Скоростные качества	Бег на 60м (сек)	12	12,9
2	Координация	Челночный бег 3x10м (сек)	10	10,5
3	Выносливость	Бег на 1 км (мин., сек)	6,3	6,5
4	Сила	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	3	-
		Подъем туловища, лежа на спине (раз)	10	8
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	10	7
5	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	130	125
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа и на полу за 20 сек (раз)	9	7
6	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	+	+

6. Материально-техническое обеспечение.

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий.

Для реализации данной программы необходимы спортивный зал и необходимое оборудование, инвентарь:

1. Татами – 1 комплект;
2. Манекен тренировочный – 10 шт.;
3. Мяч набивной – 2 шт.;
4. Скамейка гимнастическая - 2 шт.;
5. Стенка гимнастическая - 2 шт.;
6. Канат – 2 шт.;
7. Турник навесной – 2 шт.;
8. Весы -1 шт..

7.Список используемой литературы.

Нормативные документы.

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 27Э-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях нрав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН);
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
7. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
8. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).
9. Письмо Минобрнауки России от 29.03,2016 №ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных

программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных по-требностей»);

10. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

Литература, использованная при составлении программы.

1. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеской спортивных школ джиу-джитсу. Допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорта. М.: Спортлит, 2008.
2. Долин А.А., Попов Г.В. "Кэмпо - традиция воинских искусств", "Наука", Москва, 1992.
3. Крутовских С.С., Кофанов Б.Е., Кривелева Н.Б. "Боевое искусство джиу-джитсу (дзю-дзюцу)", "ВДВ", Москва, 1999.
4. Крутовских С.С. "Дзю-дзюцу - боевое искусство самураев", "Спортэкспресс", Москва, 1995. Милкович Е. "Искусство спортивной борьбы Японии", "Полымя", Минск, 1991.
5. Одзава Ясухиро. "Хаккорю дзю-дзюцу (школа восьми лучей света)АОЗТ "Реком", г.Харьков, 1997.
6. Озолин Н.Г. "Настольная книга тренера. Наука побеждать. Профессия - тренер", Аст Астрель, Москва, 2002. 7. Пархомович Г.П. "Основы классического дзюдо", "Урал-Пресс ЛТД", Пермь, 1993.
7. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. "Дзюдо: история, теория, практика", Издательский Дом "СК", Архангельск, 2000.
8. Свищев И.Д., Жердев В.И. "Дзюдо - учебное пособие для спортивных школ и коллективов", МГФСО, Москва, 1999.

Литература для обучающихся и родителей.

1. Гилби Д.Ф. Секреты боевых искусств мира. Рига: ЛАРО, 1991.

2. Горбылев А., Артеменко О. Хякунин-кумите — испытание для сильнейших // Додзё. 2001.
3. Игнатов О.В. Идущие по пути // Додзё. Боевые искусства Японии. М., 2002.

Календарно-тематическое планирование.

№ занят ия	Название темы	Дата
<u>Подготовительный период.</u>		
<p>Задачи периода:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разностороннее физическое развитие и укрепление здоровья; 2. Повышение функциональных возможностей организма. 3. Улучшение психологической готовности; 4. Восстановление и совершенствование навыков в выполнении технических приемов; 5. Развитие соревновательной выносливости и скоростно-силовых качеств. 6. Совершенствование техники. 		
1	Техника безопасности . Знания о физической культуре Овладение техникой страховки и само страховки. Техникой приемов Правила поведения уч-ся во время занятий Гигиена. Оказание первой медицинской помощи. Влияние занятий единоборствами на организм. Обеспечение техники безопасности .	01.09
2	Техника падений - укемиваза	01.09
3	Техника падений - укемиваза	05.09
4	Падение на спину	07.09
5	Падение на бок (вправо и влево)	08.09
6	Падение через партнера на спину	12.09
7	Кувырок вперед	14.09
8	Кувырок назад	15.09
9	Падение через партнера на бок (вправо и влево)	19.09
10	Кувырок через плечо с элементами укеми (вправо и влево)	21.09
11	Кувырок через партнера	22.09
12	Основные стойки - сизей:	26.09
13	Шизен	28.09
14	Дзиго	29.09
15	Миги	03.10
16	Миги	05.10
17	Некоаши	06.10

18	Мусуби	10.10
19	Техника передвижений - синтай	12.10
20	Аюми-аши (передвижения обычными шагами)	13.10
21	Цуги-аши (передвижение подшагиванием)	17.10
22	Техника поворотов и подворотов	19.10
23	Поворот вправо и влево на 90 градусов	20.10
24	Поворот вправо и влево на 180 градусов	24.10
25	Техника захватов - кумиката	26.10
26	Захват рукав-отворот	27.10
27	Захват рукав-одежда на спине	31.10
28	Захваты за запястья	02.11
29	Техника бросков - нагеваза	03.11
30	Деаси-бараи (боковая подсечка)	07.11
31	О-сото-гари (отхват)	09.11
32	О-госи (бросок через бедро захватом на спине)	10.11
33	Моротэ-сеой-наге (бросок через плечо двумя руками)	14.11
34	О-ути-гари (зацеп голенью изнутри под разноименную ногу)	16.11
35	Сасае-тсури-коми-аси (передняя подсечка)	17.11
36	Тай-отоси (передняя подножка)	21.11
37	Иппон-сеой-наге (чистый бросок через плечо)	23.11
38	Техника борьбы лежа - неваза	24.11
39	Кеса-гатаме (удержание сбоку)	28.11
40	Еко-сихо-гатаме (удержание поперек с захватом ноги и пояса)	30.11
41	Дзюдзи-гатаме (перегибание локтя захватом руки двумя ногами)	01.12
42	Уде-гарами (узел поперек)	05.12
43	Гияко-кеса-гатаме (обратное удержание сбоку)	07.12
44	Ката-гатаме (удержание сбоку с захватом руки и головы)	08.12
45	Техника ударов - атэмиваза	12.12
46	Мае-ате (удар кулаком вперед)	14.12
47	Мае-гери (удар ногой вперед)	15.12
48	Техника защит - укеваза	19.12
49	Аге-уде-уке (верхняя защита предплечьем)	21.12
50	Гедан-бараи (нижняя защита предплечьем)	22.12
51	Сото-уде-уке (защита внутрь предплечьем)	26.12
52	Учи-уде-уке (защита наружу предплечьем)	28.12
53	Сбор информации о противнике (вес, рост, физическое развитие)	29.12
54	Использование опережающих действий (захватов)	02.01
55	Проведение в тренировочном поединке в борьбе	04.01

	лежа определенного вида удержания	
56	Анализ проведенного тренировочном поединка (свои технические действия, технические действия противника)	05.01
57	Выбор стойки в зависимости от атакующих действий противника в тренировочном поединке	09.01
58	Техника падений - укемиваза	11.01
59	Техника падений - укемиваза	12.01
60	Падение на спину	16.01
61	Падение на бок (вправо и влево)	18.01
62	Падение через партнера на спину	19.01
63	Кувырок вперед	23.01
64	Кувырок назад	25.01
67	Падение через партнера на бок (вправо и влево)	26.01
68	Кувырок через плечо с элементами укеми (вправо и влево)	30.01
69	Кувырок через партнера	01.02
70	Основные стойки - сизей:	02.02
71	Шизен	06.02
72	Дзиго	08.02
73	Миги	09.02
74	Миги	13.02
75	Некоаши	15.02
76	Мусуби	16.02
77	Техника передвижений - синтай	20.02
78	Аюми-аши (передвижения обычными шагами)	22.02
79	Цуги-аши (передвижение подшагиванием)	27.02
80	Техника поворотов и подворотов	29.02
81	Поворот вправо и влево на 90 градусов	01.03
82	Поворот вправо и влево на 180 градусов	05.03
83	Техника захватов - кумиката	07.03
84	Захват рукав-отворот	12.03
85	Захват рукав-одежда на спине	14.03
86	Захваты за запястья	15.03
87	Техника бросков - нагеваза	19.03
88	Деаси-бараи (боковая подсечка)	21.03
89	О-сото-гари (отхват)	22.03
90	О-госи (бросок через бедро захватом на спине)	26.03
91	Моротэ-сеой-наге (бросок через плечо двумя руками)	28.03
92	О-ути-гари (зацеп голенью изнутри под разноименную ногу)	29.03
93	Сасае-тсури-коми-аси (передняя подсечка)	02.04

94	Тай-отоси (передняя подножка)	04.04
95	Иппон-сеой-наге (чистый бросок через плечо)	05.04
96	Техника борьбы лежа - неваза	09.04
97	Кеса-гатаме (удержание сбоку)	11.04
98	Еко-сихо-гатаме (удержание поперек с захватом ноги и пояса)	12.04
99	Дзюдзи-гатаме (перегибание локтя захватом руки двумя ногами)	16.04
100	Уде-гарами (узел поперек)	18.04
101	Гияко-кеса-гатаме (обратное удержание сбоку)	19.04
102	Ката-гатаме (удержание сбоку с захватом руки и головы)	23.04
102	Техника ударов - атэмиваза	25.04
104	Мае-ате (удар кулаком вперед)	26.04
105	Мае-гери (удар ногой вперед)	30.04
106	Техника защит - укеваза	02.05
107	Аге-уде-уке (верхняя защита предплечьем)	03.05
108	Гедан-бараи (нижняя защита предплечьем)	07.05
109	Сото-уде-уке (защита внутрь предплечьем)	09.05
110	Учи-уде-уке (защита наружу предплечьем)	10.05
111	Сбор информации о противнике (вес, рост, физическое развитие)	14.05
112	Использование опережающих действий (захватов)	16.05
113	Проведение в тренировочном поединке в борьбе лежа определенного вида удержания	17.05
114	Анализ проведенного тренировочном поединка (свои технические действия, технические действия противника)	21.05
115	Выбор стойки в зависимости от атакующих действий противника в тренировочном поединке	23.05
116	Проведение в тренировочном поединке в борьбе лежа определенного вида удержания	24.05
117	Анализ проведенного тренировочном поединка (свои технические действия, технические действия противника)	28.05

118	Выбор стойки в зависимости от атакующих действий противника в тренировочном поединке. Проведение в тренировочном поединке в борьбе лежа определенного вида удержания. Анализ проведенного тренировочном поединка (свои технические действия, технические действия противника).	30.05
119	Анализ проведенного тренировочном поединка (свои технические действия, технические действия противника)	31.05