

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«спортивная школа» Камышловского городского округа

Принят на заседании педагогического  
совета  
от «27» июня 2023 г.  
Протокол № 15

УТВЕРЖДЕНО:  
Приказом директора МАУ ДО  
«СШ» КГО  
от «30» июня 2023 г. № 59

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
по виду спорта «Джиу-джитсу»

физкультурно-спортивной направленности

**возрастная группа:** 6 - 18 лет

**срок реализации общеразвивающей программы:** весь период

Составитель: Лугвин В.В.,  
тренер-преподаватель

Камышлов, 2023

СОДЕРЖАНИЕ		
1.	Пояснительная записка	3
2.	Содержание общеразвивающей программы	6
2.1.	Учебный план	6
2.2.	Содержание разделов и тем	7
2.3.	Планируемые результаты	11
3.	Организационно-педагогические условия	11
3.1.	Календарный учебный график	11
3.2.	Условия реализации программы	12
3.3.	Форма аттестации	15
4.	Список литературы	17

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «джиу-джитсу» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и составлена в соответствии:

- Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.11.2012 N 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации (с изменениями и дополнениями);
- Приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

Приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (с изменениями и дополнениями);

- Уставом МАУ ДО «СШ» КГО (далее – СШ)

Программа рассчитана на спортивно-оздоровительные группы (далее - СОГ). СОГ формируются как из вновь поступивших на обучение в СШ, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах спортивной подготовки.

В СОГ зачисляются дети от 6 до 18 лет, имеющие медицинское заключение о допуске к занятиям. Для зачисления на обучение по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта «Джиу-джитсу» прохождение процедуры индивидуального отбора не предусматривается.

Обучающийся имеет право на обучение в рамках самостоятельной (внеаудиторной) работы, по индивидуальному учебному плану, в том числе на ускоренное обучение в пределах осваиваемой образовательной программы в порядке, установленном локальными нормативными актами.

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**, где учебные занятия направлены на получение детьми базовых навыков джиу-джитсу, на психическое, интеллектуальное и физическое развитие детей, на укрепление их здоровья, на приобщение

детей к общекультурным ценностям, которые формируются в обществе людей, занимающихся джиу-джитсу.

**Цель программы:** развитие физически здоровой и нравственно полноценной личности через физкультурно—оздоровительные занятия с элементами джиу-джитсу, формирование устойчивых мотивов и потребностей в занятиях физической культурой и спортом.

### **Задачи:**

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование у детей осознанной потребности в освоении ценностей здоровья, физической культуры и спорта;
- обеспечение оптимального для занимающегося уровня развития физических качеств и физической работоспособности с учетом возрастных особенностей детей;
- овладение техникой выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение основ техники подвижных и спортивных игр;
- расширение и углубление теоретических знаний в области гигиены, медицины, физической культуры, спорта и олимпийского движения;
- овладение умениями организовывать режим дня (утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- воспитание и совершенствование физических качеств;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости).
- воспитание дисциплинированности, трудолюбия, целеустремленности, патриотических качеств, доброжелательного отношения к товарищам;
- отбор и специализация перспективных детей для дальнейших занятий спортом;
- овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);
- обучение основам техники джиу-джитсу, подготовка к действиям в различных ситуациях самозащиты;
- развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям джиу-джитсу и здоровому образу жизни;
- воспитание моральных и волевых качеств.

**Актуальность программы** заключается в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных организациях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности обучающихся требует увеличения их

двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. Данная программа способствует реализации сил, знаний, полученных детьми в базовом компоненте «физическая культура», формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

**Новизна** данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств.

**Педагогическая целесообразность** данной программы обусловлена целым рядом качеств:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность;
- разноуровневость;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

**Программа направлена на:**

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы, реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

**Ведущими ценностными приоритетами программы являются:**

- формирование здорового образа жизни;
- саморазвитие личности;
- создание условий для педагогического творчества;
- поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

При реализации дополнительной обще развивающей программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение с учетом требований, установленных законодательством Российской Федерации.

При реализации дополнительной общеобразовательной программы могут предусматриваться как аудиторные, так и внеаудиторные

(самостоятельные) занятия, которые проводятся по группам или индивидуально.

СШ имеет право реализовывать программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала обучающимися.

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «джиу-джитсу» классифицируется:

**По характеру деятельности** — образовательная.

**По педагогическим целям** — физкультурно-спортивная.

**По образовательным областям** — профильная.

**По форме обучения** — очная и/ или с применением дистанционных технологий и форм обучения.

**По форме занятий** — основной формой являются учебно-тренировочные занятия, включающие теоретическую и практическую части; групповые занятия; индивидуальные занятия; восстановительные мероприятия; сдача контрольно-переводных нормативов.

**По возрастным особенностям** — от 6 до 18 лет.

**Сроки реализации программы** — весь период.

**Продолжительность одного академического занятия** - 45 минут.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) утверждается после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировочных занятий, отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

**Основные приемы работы педагога:** демонстрация приемов джиу-джитсу, тренировочные упражнения, наблюдение за выполнением приема детьми, участие в соревнованиях.

**Продолжительность программы:** 52 учебных недели.

**Наполняемость групп:** разрабатывается и утверждается ежегодно комплектованием учреждения, согласно муниципального задания на текущий год. Наполняемость учебных групп от 10 до 30 человек (*приказ Минспорта России от 30.10.2-15 № 999*).

**Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в тренировочных часах:** до 4 часов

## **2. СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ВИДУ СПОРТА «ДЖИУ-ДЖИТСУ»**

### **2.1. Учебный план**

№ п.п.	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	

1.	Теоретическая подготовка	35	35	-	Зачет
2.	Общая физическая подготовка	100	15	85	Зачет
3.	Специальная физическая подготовка	80	10	70	Зачет
4.	Спортивные и подвижные игры	87	12	75	зачет
5.	Контрольные нормативы	10	-	10	Сдача контрольных нормативов
6.	<b>ВСЕГО часов:</b>	<b>312</b>	<b>72</b>	<b>240</b>	

## 2.2. Содержание разделов и тем Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих борцов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия борцов в атаке и в защите, их перемещениях по рингу, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по борьбе джиу-джитсу.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Борец, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования педагога, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных спортсменов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

Воспитанников СШ необходимо ознакомить с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях борцов джиу-джитсу, его истории и предназначению. Причем, в группах знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный удар или комбинацию ударов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при

построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

### Примерный план теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1.	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков
2.	Гигиена борца. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений
3.	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем
4.	Зарождение и история развития тайского бокса	История джиу-джитсу
5.	Правила и организация соревнований по джиу-джитсу	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России
6.	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его формы и содержание
7.	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания
8.	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки
9.	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития

## **Общая физическая подготовка**

Средствами общей физической подготовки следует считать общеразвивающие упражнения и занятия видами спорта:

- легкой атлетикой,
- гимнастика,
- акробатика,
- спортивными играми.

Строевые упражнения: повороты на месте, направо, налево, кругом. Передвижение обычным и строевым шагом. Шаг на месте, движение в обход. Построение в одну шеренгу, в одну колонну.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса: Подтягивание на перекладине, ходьба на носках, пятках, прыжки во время бега. Впрыгивание на гимнастические снаряды, прыжки со скакалкой. Поднимание туловища в положение лежа. Упражнения с партнером (в сопротивлениях разного типа).

Упражнения для развития мышц ног: Прыжки с гантелями, грифом штанги, блинами. Полуприседы и приседы на носках, на всей ступне, на двух и одной ноге, с отягощением и без отягощения.

Упражнения для развития мышц туловища: Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, повороты. Поднимание согнутых и прямых ног в положении сидя, лежа на спине.

Общеразвивающие упражнения с предметами: с гантелями упражнения на плечевой пояс; выбрасывание грифа вперед; работа с эспандером, работа с резиновым жгутом, с колесом.

Общеразвивающие упражнения без предметов: лежа на спине поднимание туловища вперед, быстрые круговые движения в разных плоскостях. Ходьба с преодолением препятствий, с изменением скорости движения, с остановками по сигналу. Упражнения из других видов спорта: ходьба на лыжах, спортивные игры, бег по пересеченной местности, бег по стадиону.

Для развития гибкости и быстроты – забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости – партнерна четвереньках – атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы – партнер на плечах – приседания. Поединки без захвата ног (на руках).

Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол.

## **Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств для спортсмена:

- специальная быстрота,
- специальная сила,
- специальная ловкость,
- специальная выносливость.

Упражнения для развития специальных физических качеств:

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата – удар пяткой по лежащему; отхвата - удар голенью по падающему мячу. Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата – махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке.

Поединки для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противников, инерции противника. Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия.

Поединки для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.

Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Поединки для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

### **Технико-тактическая подготовка**

Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Использование опережающих действий (захватов). Проведение в учебном поединке в борьбе лежа определенного вида удержания. Анализ проведенного учебного поединка (свои технические действия, технические действия противника). Выбор стойки в зависимости от атакующих действий противника в учебном поединке.

Техника падений – укемиваза: падение на спину, падение на бок (вправо/влево), падение через партнера на спину, кувырок вперед, кувырок назад.

Основные стойки.

Техника передвижений

Техника поворотов и подворотов: поворот вправо и влево на 90 градусов; поворот вправо и влево на 180 градусов.

Техника захватов: захват рукав-отворот, захват рукав-одежда на спине, захват за запястья.

Техника бросков: боковая подсечка, отхват, бросок через бедро захватом на спине, бросок через плечо двумя руками, зацеп голенью изнутри под разноименную ногу, передняя подсечка, передняя подножка, чистый бросок через плечо.

Техника борьбы лежа – удержание сбоку, удержание поперек с захватом ноги и пояса, узел поперек, перегибание локтя захватом руки двумя ногами, обратное удержание сбоку, удержание сбоку с захватом руки и головы.

Техника ударов – удар кулаком вперед, удар ногой вперед

Техника защит – верхняя защита предплечьем, нижняя защита предплечьем, защита внутрь предплечьем, защита наружу предплечьем.

### **2.3. Планируемые результаты**

Ожидаемым результатом прохождения программы: по окончании программы обучающихся появится устойчивый интерес к занятиям спорта.

#### **Предметные:**

*В результате реализации программы обучающиеся будут знать:*

- историю развития и современное состояние джиу-джитсу в мире и в стране;
- правила безопасного поведения во время занятий;
- правила организации и проведения соревнований по джиу-джитсу;
- основные элементы джиу-джитсу.

#### **Метапредметные:**

*В результате реализации программы обучающиеся будут уметь:*

- организовать самостоятельные занятия, а также с группой сверстников;
- выполнять требования по общей и специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять технические элементы и упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты с различными элементами и предметами направленные на развитие физических качеств;
- владеть техническими и тактическими действиями по возрасту;

#### **Личностные:**

*У обучающихся будут развиты личностные качества:*

- дисциплинированность;
- ответственность;
- сила воли;
- моральная и психологическая устойчивость;
- целеустремленность;
- патриотизм;
- смелость и решительность.

## **3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **3.1. Календарный учебный график**

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
Весь период	01 сентября	31 августа	52	208	2 раза в неделю по 2 часа

В том числе 6 недель на самостоятельную работу по индивидуальным планам

### **3.2. Условия реализации программы**

#### **Материально- техническое обеспечение**

Для занятий Джиу-джитсу имеется татами, боксерские мешки, боксерские подушки, лапы, пэды, макивары, пневмогруша, резина, гантели. Набивные мячи, мячи для спортивных игр, канат, маникены и др.

**Информационное обеспечение** - правила Джиу-джитсу, видеозаписи с соревнований различных уровней, видео-уроки по тайскому боксу, учебно-методическая литература по тайскому боксу. Рекомендации по организации безопасного поведения в спортивном зале.

### **Кадровое обеспечение**

Программа реализуется тренерами – преподавателями МАУ ДО «СШ» КГО. Уровень квалификации лиц, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203)

### **Методические материалы**

Каждое учебно-тренировочное занятие должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание изучаемого материала, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. В соответствии с задачами занятия, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяют содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Обучение технике основных движений обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (круговая тренировка, метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств и др.).

В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) тренер – преподаватель должен приучать воспитанников к тому, чтобы они выполняли задания на технику и тактику, прежде всего, правильно и точно. Затем необходимо постепенно увеличивать требования к быстроте и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам. Для развития координационных способностей во взаимосвязи с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей,

а также выносливости и гибкости необходимо постоянно применять общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения.

Образовательный процесс спортсменов включает в себя освоение традиционной техники по международным требованиям и стандартам. Любой занимающийся может развивать и совершенствовать свой морально-волевой, эмоциональный, технический и физический уровень на протяжении многих лет, где возможности развития личности через занятия спортом не ограничены.

Главной задачей является физическое развитие. Занятие вспомогательными видами спорта и общефизической подготовкой должно быть подчинено выработке скорости, силы и маневренности.

При проведении практических занятий особое внимание необходимо обратить на дозировку нагрузки, подбор специальных упражнений и методы их выполнения.

### Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)											
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+			
Мышечная масса						+	+	+	+			
Быстрота			+	+	+				+	+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+			
Сила							+	+		+	+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+	+
Анаэробные возможности									+	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+					
Координационные способности			+	+	+	+						
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+				

### Основные средства и методы тренировки

- **Основные средства тренировочных воздействий:**

- общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);

- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).
- **Основные методы выполнения упражнений:** игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).
- **Основные средства и методы тренировки.** Главное средство в занятиях с детьми - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов – применение упражнений в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.
- В группах, обучающихся по общеразвивающей дополнительной программе, большое внимание уделяется акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике Джиу-джитсу на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: боевые стойки, передвижения, дистанция, прямые одиночные удары и защиты от них.
- **Особенности обучения.**

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений - игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым.

Выбор адекватных форм организации занятий способствует лучшей реализации тренировочных задач. Для каждого вида спорта характерны индивидуальная, групповая, фронтальная формы и круговая тренировка.

Индивидуальная форма тренировки облегчает индивидуальную дозировку нагрузки, обеспечивает коррекцию и контроль со стороны тренера, обеспечивает чувство ответственности. Такая форма тренировки позволяет исправлять ошибки при выполнении технических приемов, выполнять задания с большей интенсивностью, чем при других формах занятий.

Групповая форма тренировки позволяют заниматься в группе либо во время всего тренировочного занятия, либо в пределах отдельных его частей. Данная форма занятий имеет широкие возможности для коллективных взаимодействий, близких к условиям соревнований. Наиболее часто используется для совершенствования групповых взаимодействий в защите и нападении.

Фронтальная форма тренировки характеризуется одновременным выполнением одних и тех же упражнений всей группой. Тренер получает

возможность хорошего обзора и одновременного инструктажа всех спортсменов. Основу круговой тренировки составляет серийное повторение упражнений на «станциях» (место с соответствующим оборудованием и инвентарем), подобранных и объединенных в комплекс по тренирующему воздействию, выполняемых в порядке последовательного смены «станций».

Вышеперечисленные формы занятий реализуются в комплексных и тематических тренировках. Комплексные тренировки направлены на решение задач физической, технической и тактической подготовки; тематические — на овладение одной из сторон подготовки или одним из видов упражнений (физическая или техническая подготовка и др.).

### **3.3. Формы аттестации**

Аттестация — это оценка уровня и качества освоения обучающимися образовательной программы по джиу-джитсу.

Основной целью аттестации является выявление исходного и итогового уровня развития практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам данной образовательной программы.

Задачи:

- анализ полноты реализации образовательной программы по виду спорта Джиу-джитсу;
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной программы.

Виды аттестации:

1. Входной контроль (предварительная аттестация) — это оценка исходного уровня умений обучающихся перед началом образовательного процесса (ежегодно).
2. Промежуточная аттестация - форма педагогического контроля динамики спортивной формы.
3. Итоговая аттестация — это оценка учащимися уровня достижений, заявленных в образовательных программах по завершении всего образовательного курса программы.

В качестве аттестации, используется опрос, тесты, спортивные соревнования.

Контрольные нормативы для физкультурно-оздоровительных групп выполняются учащимися в начале и конце учебного года, что позволяет отследить изменения индивидуальных показателей развития учащихся. Результаты выполнения тестов для детей 10 лет и старше засчитываются в качестве приемных нормативов для перевода на обучение по дополнительной

образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Джиу-джитсу» и зачисления в группу начальной подготовки.

Спортивная школа самостоятельно в выборе системы форм и оценок занимающихся. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе.

В учреждении устанавливаются следующие формы аттестации обучающихся:

- теоретическая подготовка – в форме устного опроса;
- общефизической подготовленности обучающихся, используются нормативы Всероссийского комплекса ГТО (Готов к труду и обороне) <https://www.gto.ru/norms>
- участие в соревнованиях – определяется по итогам года (спортивного сезона).

### **Зачетные требования к теоретической и технико-тактической подготовке**

Критерии освоения теоретических знаний	-краткая история развития джиу-джитсу; -судейство и правила джиу-джитсу; -гигиена, закаливание, питание и режим; - техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях Джиу-джитсу; - строение и функции организма человека.
Критерии освоения технико-тактических действий (ТТД)	-техника передвижений; -техника нанесения ударов - техника защиты от ударов -самостраховка; - техника захватов, бросков, борьбы лежа - техника поворотов и подворотов
Оценки:	
«неудовлетворительно»	Не назвал, не выполнил ни одного задания
«удовлетворительно»	Назвал частично, выполнил с грубыми ошибками
«хорошо»	Назвал почти все, выполнил с незначительными ошибками
«отлично»	Назвал все, выполнил все действия без ошибок

## **4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Нормативные документы:**

1. Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.11.2012 N 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации (с изменениями и дополнениями);
3. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
6. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (с изменениями и дополнениями).
7. Устав МАУ ДО «СШ» КГО (далее – СШ).

### **Литература, использованная при составлении программы**

1. Акопян А.О. «Информационно-аналитическая система научно-методического сопровождения подготовки спортсменов в видах единоборств»/ А.О. Акопян. – М., 2002.
2. Акопян А.О., Бойко А.И., Куковеров Г.В. Определение физической и функциональной подготовленности спортсменов национальной сборной России по джиу-джитсу при помощи информационно-методической системы «БУДО»/ А.О. Акопян, А.И. Бойко, Г.В. Куковеров: Методическое пособие. – СПб., 2006. – 40 с.
3. Белоцерковский З.Б. Определение физической работоспособности у спортсменов по тесту PWC170 с помощью специфических нагрузок / З.Б. Белоцерковский . – М.: ГЦОЛИФК, 1980. – 38 с.
4. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта / В.А. Булкин: Учебное пособие. – СПб.:СПбГАФК, 1996.-47 с.
5. Верхощанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхощанский. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
6. Крутовских С.С. «Боевое искусство джиу- джитсу (дзю-дзюцу) / С.С. Крутовских, Б.Е. Кофанов, Н.Б. Крывелева. – М.,1999
7. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. - К.: Олимпийская литература, 1999.- 320с.

8. Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной тренировки. – М.: СААМ, 1995 –445 с.

**Список литературных источников для обучающихся и родителей:**

1. Джиу – джитсу. Боевое искусство самураев. – «Соврем.слово», 2003. – 416с. – (Мастера боевых искусств).
2. . Иванов-Катанский С.А. Базовая техника карате/ С.А. Иванов-Катанский. -М.: Фаир-пресс, 2001. -544с.
3. . Иванов-Катанский С. А. Джиу-джитсу: Усложненная техника борьбы в одежде/ С.А. Иванов-Катанский. -М.: Гранд-Фаир, 2003. - 448с.
5. Иванов-Катанский С.А. Техника борьбы в одежде/ С.А. Иванов- Катанский. - М.: Фаир-пресс, 2000. - 368с.
4. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Дзюдо: история, теория, практика. -Издательский Дом "СК", Архангельск, 2000.- 158с.

**Интернет-ресурсы:**

1. Министерство физической культуры и спорта Свердловской области <https://minsport.midural.ru/>
2. Министерство спорта Российской Федерации <https://minsport.gov.ru/>
3. Российская федерация джиу-джитсу <http://rjf.ru/>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 592268602073746744239473766369558630346618555896

Владелец Прожерин Вячеслав Владимирович

Действителен С 17.02.2025 по 17.02.2026