УПРАВЛЕНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СПОРТУ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА КОМСОМОЛЬСКА-НА-АМУРЕ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «ЮНОСТЬ»



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании  методического объединения  Протокол № \_1\_\_  от «1» \_09\_2023г. | ПРИНЯТО  \\Admin-pc\обмен\ПРОГРАММЫ\ПЕЧАТЬ\Русакова.pngпедагогическим советом  МОУ ДО «ЦВР «Юность»  Протокол № \_\_1\_  от «1\_» 09 2023г. | УТВЕРЖДАЮ  Директор МОУ ДО  «ЦВР «Юность»  \_\_\_\_\_\_\_\_ А.Л. Русакова  Приказ №\_117\_\_  от «1»\_09\_2023г. |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

Физкультурно – спортивной направленности

Разноуровневая

сетевая

**«Джиу - Джитсу»**

Возраст учащихся: 6-18 лет

Срок реализации: 3 года

Составитель:

Скибинский Леонид Владимирович

педагог дополнительного образования

первая категория

г. Комсомольск – на - Амуре

2023г

**СОДЕРЖАНИЕ**

**Раздел №1 Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

1.1. Пояснительная записка \_\_\_\_2\_

1.2. Цель и задачи программы \_\_\_\_\_\_\_\_6\_

1.3. Учебный план 1- 2 года обучения \_\_\_7\_

Содержание программы

Планируемые результаты

1.4. Учебный план 3 года обучения \_\_\_\_\_\_\_\_10

Содержание программы

Планируемые результаты

**Раздел №2 «Комплекс организационно – педагогических условий»:**

2.1.Условия реализации программы обучения 17

2.2. Формы контроля \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 19

2.3. Формы представления материалов \_ 19

2.4. Оценочные материалы \_\_\_\_\_\_\_\_\_20

2.5. Методические материалы 22 2.6.Календарный учебный график 1 года обучения 28

2.7.Календарный учебный график 2 года обучения 34

2.8.Календарный учебный график 3 года обучения 40

2.9.План воспитательной работы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_47

**Список источников \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**48

***Приложение №1 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***49

***Приложение №2 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***50***\_***

**Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы**

**1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Джиу-джитсу» - образовательная программа физкультурно-спортивной направленности. Программа предназначена для детей и подростков от 8 до 15 лет, прошедших обучение по программе «Джиу-джитсу» в спортивно-оздоровительных группах. Срок реализации программы 3 года.

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов, основополагающих принципов, положений теории и методики спортивной тренировки.

**Нормативно-правовое обеспечение программы:**

Нормативно-правовое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

* Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4.09.2014 г. № 1726-р);
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
* Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
* Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Хабаровском крае. Утверждена распоряжением правительства от 05.08.2019 №645-рп;
* Стандарт услуги по организации и осуществлению образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным (дополнительным общеразвивающим) программам детям в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, на территории Хабаровского края (приказ Министерства образования и науки Хабаровского края от 30.01.2019 № 2);
* Положение о дополнительной общеобразовательной программе, реализуемой в Хабаровском крае (приказ Министерства образования и науки Хабаровского края № 383 П от 26.09.2019)

- Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» с 1 октября 2018г-31 декабря 2024г. Формирование эффективной системы выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи, основанной на принципах справедливости, всеобщности и направленной на самоопределение и профессиональную ориентацию всех обучающихся.

- Распоряжения Правительства Хабаровского края от 23 января 2015г №20-рп «О ходе реализации основных направлений государственной молодёжной политики в Хабаровском крае». Концепция государственной молодёжной политики Хабаровского края на период до 2025 года, разработана в целях обеспечения интересов общества и молодёжи Хабаровского края в области государственной молодёжной политики.

- Устав МОУ ДО «ЦВР «Юность».

Настоящая программа модифицированная, разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ, (2008г.), с учетом федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 г. N 730, методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденных приказом Минспорта России № 325 от 24.10.2012г, с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта джиу-джитсу, утверждённого приказом Минспорта России от 9 марта 2016 г. № 224.

# Основополагающие принципы программы:

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития занимающихся (общей и специальной физической подготовки, технико-тактической, теоретической, воспитательной работы, медико-педагогического контроля).

- Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе спортивной подготовки преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

**Актуальность программы**

ДЗЮ-ДЗЮЦУ (ДЖИУ-ДЖИТСУ) - в переводе с японского языка дословно означает «мягкое искусство» и представляет собой систему подготовки воина, разработка которой началась в Японии в эпоху феодализма и продолжается до сих пор. Эта система создавалась многими поколениями мастеров для ближнего боя и, пройдя через века, она теперь считается системой не имеющей себе равных.

**Джиу-джитсу** – вид восточных единоборств, сочетающий в себе бросковые и ударные техники, наряду с техниками нейтрализации вооружённых атак и контроля над противником, в том числе посредством болевых и удушающих действий, включающий в себя техники самозащиты, работу с традиционным оружием (палка, верёвка, макет ножа) и против оружия.

Борьба джиу-джитсу - популярнейший вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение.

**Педагогическая целесообразность**

В программе раскрывается содержание учебно-тренировочной и воспитательной работы

В джиу-джитсу, как и в других японских единоборствах, каждому учащемуся присваивается степень (разряд), определяющая его мастерство. Существует 7 младших степеней (кю) и 10 старших степеней (данов), каждая из которых обозначается своим цветом пояса и некоторыми дополнительными знаками. Для юных спортсменов (до 17 лет) предусмотрены 7 младших степеней (кю) и одна старшая степень (дан). ***Приложение№1***

Для присвоения каждой степени ученик должен сдать экзамен, на котором оцениваются его практические и теоретические знания, волевые качества, стаж занятий джиу-джитсу, а также результаты выступления на соревнованиях. Ученику может быть присвоена более высокая степень без сдачи экзаменов в том случае, если он показал лучший результат на соревнованиях высокого ранга.

**Отличительной особенностью программы** является то, что перевод по годам обучения на учебно-тренировочном этапе осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. В программе раскрывается содержание учебно-тренировочной и воспитательной работы, разработаны планы по разделам подготовки (технической и физической, соревновательной и пр.), учебный материал по видам подготовки, система контрольных нормативов по ОФП и способы ее оценки, календарный план на каждый год подготовки. Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

По мере изучения программы повышается уровень практических навыков обучающихся, что контролируется в течение учебного года (контрольные нормативы, участие в соревнованиях).

Учебно-тренировочные нагрузки строятся на основе следующих методических положений:

1. ориентация уровней нагрузок учащихся на соответствующие показатели, достигнутые спортсменами;
2. увеличение темпов роста нагрузок поэтапно;
3. соответствие уровня тренировочных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;
4. учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

Весь процесс спортивно-оздоровительной подготовки делится на 3 этапа: 1 год обучения, 2 год обучения и 3 год обучения.

**Адресат программы**

Группы учебно-тренировочного этапа подготовки формируются на конкурсной основе из учащихся от 8 до 15 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом и прошедших необходимую подготовку в группах начального обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Джиу-джитсу».

Порядок зачисления в группы.

**На этап начальной подготовки** зачисляются учащиеся, прошедшие начальную подготовку в спортивно-оздоровительных группах и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке, а также учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 9-летнего возраста, желающие заниматься джиу-джитсу и имеющие письменное разрешение врача-педиатора.

**Группы учебно-тренировочного этапа** подготовки формируются на конкурсной основе из учащихся, прошедших необходимую подготовку в группах начального обучения и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на учебно-тренировочном этапе осуществляется при условии выполнения контрольно - переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

**Объем и сроки усвоения программы**

Базовый уровень программы.

Программа рассчитана на 3-летний курс обучения.

Учебный год составляет 36 учебных и 6 недель, предусмотренных для самостоятельной работы, восстановительных мероприятий в условиях каникулярного периода.

Количество занятий в неделю –6. Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей учащегося. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы.

**Объём программы, наполняемость и режим работы**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы подготовки | Год  обучения | Миним. возраст учащихся | Наполняе мость в группах | Максим. количество учебных часов в неделю | Количество учебных часов в год | Минимальные требования к спортивной подготовке на конец учебного года |
| Спортивно  -оздорови тельный | 1 | 6 | 10-15 | 6 | 216 | Овладение основами техники спортивной тренировки  Нормативы по ОФП |
| 2 | 7 | 10-15 | 6 | 216 |
| Учебно - тренировочный | 3 | 10 | 10-15 | 6 | 216 | Специальная физическая подготовка |

# Режим тренировочной работы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Количество часов в неделю | Количество тренировок в неделю | Общее количество часов в год | Наполняемость группы (чел) |
| 1-й год | 6 | 6 | **216** | 10-15 |
| 2-й год | 6 | 6 | **216** | 10-15 |
| 3-й год | 6 | 6 | **216** | 10-15 |

**Условия зачисления и перевода в группу следующего** **года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Минимальный возраст для зачисления | Выполнение контрольных нормативов по  ОФП и СФП | Выполнение программы | Участие в соревнованиях |
| 1 год | 6 | + | 80-90% | + |
| 2 год | 7 | + | 93-100% | + |
| 3 год | 10 | + | 93-100% | + |

+ - положительная динамика показателей уровня физической подготовленности

**Формы организации занятий**

Основной формой тренировочного процесса являются групповые, индивидуальные, парные, учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия.

**1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:**

физическое и нравственное совершенствование юных спортсменов через углубленное овладение технико-тактическим арсеналом борьбы джиу-джитсу.

**Задачи:**

***Предметные:***

- развивать и совершенствовать владение основными техническими и тактическими приемами борьбы джиу-джитсу;

- обучение и совершенствование техник борьбы джиу-джитсу;

- совершенствование навыков самоконтроля во время спортивных занятий;

- постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена;

-улучшение скоростно - силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта;

- знакомство с правилами судейства.

***Личностные:***

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;

- развитие работоспособности и физической выносливости организма;

- развивать опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную систем.

***Метапредметные:***

- воспитывать чувство ответственности;

- воспитывать трудолюбие и целеустремленность;

- формировать умение соблюдать спортивный этикет;

- укреплять интерес к занятиям физической культурой и спортом, к избранному виду спорта.

# 1.3.Учебный план

## Учебный план 1-2 года обучения спортивно - оздоровительных занятий

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды подготовки:** | **Спортивно - оздоровительные**  **группы** | |
| **1-й год обучения** | **2-й год обучения** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 4 | 4 |
| 2 | Общая физическая подготовка (ОФП) | 54 | 54 |
| 3 | Избранный вид спорта джиу-джитсу | 72 | 72 |
| Технико-тактическая подготовка (ТТП) | 38 | 38 |
| Специальная физическая подготовка (СПФ) | 36 | 36 |
| участие в  соревнованиях и к | 8 | 8 |
| 4 | Востановительные мероприятия | 8 | 8 |
| 5 | Инструкторская и судейская практика | 4 | 4 |
| 6 | Медицинский и педагогический  контроль | 4 | 4 |
|  | **Всего по программе:** | **432 часа** | |

## Содержание программы

# Теоретическая подготовка

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего спортсмена осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих спортсменов необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действиями борцов, просматривать видеоматериал и спортивные репортажи.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: тестирование, собеседование, творческие задания.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

# План теоретической подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Краткое содержание | Кол-во часов | |
| 1 г | 2 г |
| 1 | Вводное занятие | Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки. | 1 | 1 |
| 2 | История джиу-джитсу | История развития джиу-джитсу. Выдающиеся спортсмены, чемпионы борьбы джиу-джитсу прошлого и настоящего. | 1 | 1 |
| 3 | Места занятий.  Оборудование и инвентарь. | Место для проведения занятий и соревнований. | 1 | 1 |
| 4 | Гигиенические навыки. Режим дня. | Режим дня школьников, занимающихся спортом; основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Основы личной гигиены Требования к гигиене одежды и обуви. Гигиенические требования к месту проведения занятий | 1 | 1 |

**Практическая подготовка**

***Физическая подготовка***

Физическая подготовка слагается из общей и специальной подготовки.

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных спортсменов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста обучающихся и специфики.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах учебно-тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения, в зависимости от задач занятия, можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для избранного вида спорта.

***Общая физическая подготовка (ОФП)***

## Примерный состав средств общей физической подготовки и динамика их применения на начальном этапе подготовки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Этапы подготовки | |
| 1год | 2 год |
| Общая физическая | 55 | 50 |
| Специальная физическая | 30 | 30 |
| Технико-тактическая | 15 | 20 |

. Содержание общей физической подготовки служит фундаментом для специальной подготовки. Зависимость спортивных достижений от разностороннего развития спортсменов объясняется следующими двумя основными причинами:

1. Единством организма – взаимосвязью всех его органов, систем и функций в процессе деятельности и развития. Джиу-джитсу требует своих соотношений в развитии физических качеств, всегда действует и общая закономерность – предельное развитие какого-либо качества возможно лишь в условиях общего повышения функциональных возможностей организма.
2. Взаимодействиями различных двигательных навыков и умений. Чем шире круг двигательных навыков и умений, освоенных спортсменом, тем благоприятнее предпосылка для изучения новых форм двигательной деятельности и совершенство освоенных ранее.

**Общеразвивающие упражнения** должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

# Упражнения для комплексного развития качеств.

Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения

**Упражнения для развития силы**. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

**Упражнения для развития гибкости**. ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

**Упражнение для развития ловкости**. Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

**Упражнение для развития скоростно-силовых качеств**. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

**Упражнения для развития общей выносливости**. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

# Упражнения других видов спорта.

Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики.

# Подвижные игры и эстафеты.

***Специальная физическая подготовка***

Специальная физическая подготовка предусматривает под собой развитие группы мышц и различных навыков, неиспользуемых в других видах спорта. Эффективность повышения мастерства спортсменом во многом зависит от рационального построения специальной физической подготовки на всех этапах многолетней тренировки.

Спортивная специализация не исключает всестороннего развития спортсмена. Единство общей и специальной физической подготовки заключается также во взаимной зависимости их содержания: содержание специальной физической подготовки определяется особенностями джиу-джитсу, содержание общей физической подготовки служит фундаментом для специальной подготовки. оптимальное соотношение общей и специальной подготовки не остается постоянным, а закономерно изменяется на различных этапах совершенствования Считается, что удельный вес общей физической подготовки должен уменьшаться не за счет сокращения времени, отводимого на общую подготовку, а за счет увеличения времени специального.

***Навыки в других видах спорта***

В подготовке спортсменов используются другие виды спорта:

1. Гимнастика – развитие гибкости, координации и т.д.
2. Футбол – выносливость, координация и т.д.
3. Легкая атлетика – выносливость, скорость и т.д.
4. Атлетика – развитие силы.

Также используются игровые комплексы.

Применение игровой методики в учебно-тренировочном процессе путем включения специализированных подвижных игр, отражающих наиболее часто встречающиеся ситуации в спортивных поединках, позволяет:

* + разработать методику обучения технико-тактическим действиям с применением специализированных подвижных игр, в которой содержание учебной программы включается в содержание игр;
  + повысить результативность использования тактико-технических действий в спортивных поединках.

Общее количество времени, которое можно без ущерба, для освоения программы юными спортсменами выделить на специализированные подвижные игры, составляет 15 мин в каждом занятии. Для эффективного освоения элементарных технических действий достаточно провести трехминутные игры четырех типов в сочетании с двумя играми комбинационной направленности.

Использование специализированных подвижных игр в учебно-тренировочном процессе дает положительный эффект как в отношении непосредственного влияния на специальную физическую и тактико-техническую подготовленность занимающихся, так и в отношении отдаленных последствий: в течение ближайших месяцев сохраняются высокие темпы прироста основных показателей соревновательной деятельности. Игровая методика оказывается достаточно эффективным средством повышения качества тактического мышления и активизации стиля ведения схватки, причем это достигается, прежде всего, за счет индивидуализации и вариативности действий при исполнении приёмов-тестов.

# Планируемые результаты.

***Предметные:***

- будут знать историю развития борьбы джиу-джитсу;

- будут знать основы философии и психологии спортивных единоборств;

-будут свободно работать на татами;

- применяют требования техники безопасности при занятиях джиу-джитсу.

***Личностные:***

- овладеют навыками укрепления здоровья, повышения уровня физической работоспособности, воспитания личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

- будут соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

- будут соблюдать режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

***Метапредметные:***

- умеют адаптироваться к тренировочной деятельности;

-- проявляют чувство ответственности;

- будут трудолюбивыми и целеустремленными;

- будут демонстрировать спортивный этикет;

- смогут показать интерес к занятиям физической культурой и спортом, к избранному виду спорта.

## Учебный план 3 года обучения учебно – тренировочных занятий

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды подготовки:** | **Учебно -**  **тренировочная** |
| **3-й год обучения** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 4 |
| 2 | Общая физическая подготовка (ОФП) | 54 |
| 3 | Избранный вид спорта джиу-джитсу | 72 |
| Технико-тактическая подготовка (ТТП) | 38 |
| Специальная физическая подготовка (СПФ) | 36 |
| участие в  соревнованиях и к | 8 |
| 4 | Востановительные мероприятия | 8 |
| 5 | Инструкторская и судейская практика | 4 |
| 6 | Медицинский и педагогический  контроль | 4 |
|  | **Всего по программе:** | **216 часов** |

## Содержание программы

**Учебный материал для спортсменов в тренировочных группах**

*1. Техника*

Техника падений - укемиваза:

Падения в усложненных условиях (в комбинации с акробатическими элементами, после сложных бросков и т.д.) Основные стойки - сизей:

Совершенствование основных стоек.

Изучение дополнительных стоек:

Шико-дачи

Хамми-дачи

Техника передвижений - синтай

Передвижения и повороты боком

Передвижения с использованием дополнительных позиций

Техника поворотов и подворотов

Поворот вправо и влево на 360 градусов

Поворот вправо и влево на 45 градусов

Поворот вправо и влево на 125 градусов

Подвороты при бросках различной сложности

Уходы с линии атаки

Техника захватов - кумиката

Захваты за пояс

Захват за штаны и куртку

Техника бросков - нагеваза

Ко-учи-гари (подсечка изнутри)

Тсури-коми-госи (бросок через бедро захватом отворота)

Окури-аси-бараи (боковая подсечка в темп шагов)

Тсури-госи (бросок через бедро захватом за пояс)

Хараи-госи (подхват бедром)

Учи-мата (подхват изнутри)

Кусики-таоси (подножка с захватом ноги снаружи)

Соде-тсури-коми-госи (бросок через бедро захватом за два рукава)

Техника борьбы лежа - неваза

Ками-сихо-гатаме (удержание со стороны головы)

Муне-гатаме (удержание поперек с захватом руки и отворота)

Тате-сихо-гатаме (удержание верхом с захватом руки и головы)

Окури-ери-дзиме (удушение отворотом куртки сзади)

Ката-дзюдзи-дзиме (удушение накрест прямым и обратным захватом предплечий)

Кеса-гарами (болевой прием при удержании сбоку)

Техника ударов - атэмиваза

О-мае-ате (прямой удар кулаком одноименной рукой с шагом)

Гияку-мае-ате (прямой удар кулаком разноименной рукой с шагом)

Мае-гери-кекоми (прямой удар ногой вперед)

Така-гери (верхний удар ногой вперед)

Техника защит - укеваза

Нагаши-уке (отклоняющая защита)

Сукуе-уке (подхватывающая защита)

Каке-уке (зацепляющая защита)

Дзюдзи-уке (защита скрещенными руками)

*2. Тактика*

Сбор информации о противнике (вес, рост, физическое развитие, наблюдение поединков с другими борцами, оценка предпочтений противника в выборе техники)

Использование опережающих действий (ударов, захватов)

Проведение в тренировочном поединке заранее намеченного приема

Составление тактического плана проведения тренировочного поединка с анализом после его проведения.

Анализ проведенных соревновательных поединков (темп, проведенные технических действия, ошибки, результат)

**Учебный материал для групп совершенствования спортивного мастерства**

*1. Техника*

Совершенствование техники падений (укемиваза), стоек (сизей), передвижений (синтай), поворотов и подворотов, захватов (кумиката) в условиях соревновательной практики.

Техника бросков - нагеваза

Хикоми-гаеши (бросок через голову подбивом голенью)

Тани-отоши (задняя подножка с падением)

Сеой-отоши (бросок через плечо с коленей)

Сукуи-наге (передний переворот)

Утсури-госи (бросок сбоку через бедро)

О-сото-макикоми (передняя подножка с падением захватом руки под плечо)

Уки-отоси (выведение из равновесия рывком)

Хидзи-наге (выведение из равновесия подбивом под локоть)

Коте-гаеси (выведение из равновесия скручиванием за кисть)

Техника борьбы лежа - неваза

Ката-ха-дзиме (удушение отворотом сзади приподнимая руку)

Ката-те-дзиме (удушение предплечьем сверху)

Мороте-дзиме (удушение кистями)

Санка-ку-дзиме (удушение сжимая ноги)

Аси-гатаме (перегибание коленного сустава)

Аси-гарами (узел коленного сустава)

Техника ударов - атэмиваза

Чоку-тсуки (прямой проникающий удар)

Тсукоми (близкий проникающий удар)

Маваши-гери (круговой удар)

Микадзуки-гери (восходящий удар)

Техника защит - укеваза

Совершенствование техники защит, комбинированные защиты.

Выполнение технических комплексов (ката).

Разучивание отдельных элементов ката:

уке-но-ката,

наге-но-ката,

киме-но-ката.

*2. Тактика*

тактика проведения технических действий: расширение технико-тактическом арсенала борца джиу-джитсу (за счет увеличения числа комбинаций с использованием приемов из различных разделов техники джиу-джитсу, однонаправленных и разнонаправленных комбинаций из раздела нагеваза, контратакующих приемов)

тактика ведения поединка: сбор информации о противниках, построение моделей соревновательных поединков с конкретными противниками, коррекция модели, анализ проведенных поединков, соответствия проведенного поединка ранее построенной модели

тактика участия в соревнованиях: цель соревнования, планирование результата отдельных схваток и в целом соревнования

## План-схема годичного цикла подготовки

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы; мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными дня- ми составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

В спортивных единоборствах, по направленности тренировочных воздействий, принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В).

Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике, средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6 микроциклов.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы

- приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В этом случае выделяются три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причем, следует отметить тот факт, что с ростом спортивной квалификации количество макроциклов подготовки уменьшается (на этапах ВСМ), так как уменьшается количество основных или главных соревнований. Это связано с тем, что на этапах спортивно- оздоровительной и начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней, физической и функциональной подготовке.

На этих этапах подготовки, исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двига- тельным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технического-тактического арсенала джиу-джитсу.

Программа содержитследующие предметные области:

- теоретическая подготовка;

- общая физическая подготовка;

- специальная физическая подготовка;

- другие виды спорта и подвижные игры;

- технико-тактическая и интегральная подготовка;

- психологическая подготовка;

- инструкторская и судейская практика;

- воспитательная работа;

- система соревнований;

- требования техники безопасности и предупреждение травматизма.

# Теоретическая подготовка

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего спортсмена осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих спортсменов необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действиями борцов, просматривать видеоматериал и спортивные репортажи.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: тестирование, собеседование, творческие задания.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

***Техническая подготовка***

Материал для обучения скомпонован по принципу «от простого к сложному». На первых двух ступенях изучаются наименее травмоопасные приемы борьбы, элементы ударной и защитной техники, болевые приемы. Больше внимания рекомендовано обратить на страховки при падении.

На начальных ступенях больше внимание уделяется выполнению технических действий (ТД) с использованием движений партнера (уке). На последующих ступенях перед юным спортсменом стоит задача - научиться создавать благоприятные ситуации для выполнения ТД. (Приложение 2.)

***Тактическая подготовка***

На более высоких ступенях необходимо больше уделять внимание упражнениям и заданиям, которые выполняются в виде состязаний, вызывающих проявление резервных сил и возможностей, воспитывающих бойцовские качества, создающих психологическую подго- товленность. В подготовке борца джиу-джитсу одним из важнейших методов является совокупность свободных действий (приемов) в условиях, приближенных к реальной борьбе (рандори).

## Используются следующие виды поединка (рандори):

* борьба с односторонним нападением с частичным или полным сопротивлением противника (какари гейко) противник (уке) не имеет права атаковать и контратаковать. Задача нападающего (тори) – пробиться через защиту противника (уке) и вывести его в невыгодное положение. На начальных стадиях подготовки (1-2 год обучения) рекомендуется ограничивать нападающего (тори) единичной атакой. После каждой атаки противника (уке) и нападающего (тори) возвра- щаются 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) и т. д.

Изучив и освоив приведенные выше в таблицах технико-тактические действия (ТТД), соответствующих определенным степеням (кю), юные спортсмены постигают и осознают принципы и логическую взаимосвязь перехода от одного ТД к другому. Благодаря чему они смогут из имеющихся у них основных ТД и понятий создать свой индивидуальный соревновательный комплекс ТД, имеющий цель - одержание победы.

***Интегральная подготовка учащихся***

Важнейшим принципом применения средств и методов тренировочного процесса является целесообразное использование интегрального подхода, предполагающего органичное объединение в отдельном упражнении различных видов подготовки.

При этом очень важно помнить, что если интегральная подготовка рассматривается с системных позиций, то эффективность разработки управляющих воздействий зависит от полноты объема циркулирующей в системе информации. Анализ показателей соревновательной деятельности выявляет общие закономерности и тенденции развития вида спорта, что позволяет разработать временной алгоритм стратегического планирования средств тренировки, их интегрированности в единую систему подготовки с определенным уровнем компенсаторности одних средств подготовки другими.

Особенно большую роль системный подход к интегральной подготовке играет на этапе начальной спортивной специализации, поскольку он позволяет существенно повысить эффективность целостного и наиболее полного проявления всех сторон подготовленности юных спортсменов.

В то же время необходимо учитывать тот факт, что в современном спорте вся система спортивной подготовки по существу является интегральной. Особенно важным этот принцип становится в видах спорта, где специфика соревновательной деятельности обязательно предполагает целостное проявление всех видов подготовленности спортсмена.

Джиу-джитсу в полной мере относится к видам спорта, где нельзя проигнорировать какой-то раздел подготовки и не включить его в систему тренировочного процесса. Именно поэтому можно говорить, что практически все методы специальной подготовки, применяемые в джиу-джитсу, носят интегральный характер, поскольку имеют своим адресатом различные подсистемы

подготовки: техническую, тактическую, физическую, психологическую. Особенно это относится к следующим методам:

* + метод тренировки без противника, применяемый для овладения основами техники приемов и их совершенствования;
  + 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, для совершенствования специализированных умений;
  + метод тренировки с противником - для совершенствования приемов и действий с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

Подбор средств и методов зависит от квалификации спортсменов, их технико-тактической оснащенности, морфо-конституциональных особенностей и индивидуальных склонностей к проявлениям психомоторных и высших психических функций.

Заключая вышесказанное можно утверждать, что интегральная подготовка является главным разделом специальной подготовки в джиу-джитсу. Поэтому, осуществляя специальную подготовку на предсоревновательном этапе спортсменов, необходимо при подборе тренировочных средств и методов учитывать степень интегральной направленности упражнений и их соответствия соревновательной деятельности.

***Навыки в других видах спорта***

В подготовке спортсменов используются другие виды спорта:

1. Гимнастика – развитие гибкости, координации и т.д.
2. Футбол – выносливость, координация и т.д.
3. Легкая атлетика – выносливость, скорость и т.д.
4. Атлетика – развитие силы.

Также используются игровые комплексы.

Применение игровой методики в учебно-тренировочном процессе путем включения специализированных подвижных игр, отражающих наиболее часто встречающиеся ситуации в спортивных поединках, позволяет:

* + разработать методику обучения технико-тактическим действиям с применением специализированных подвижных игр, в которой содержание учебной программы включается в содержание игр;
  + повысить результативность использования тактико-технических действий в спортивных поединках.

Общее количество времени, которое можно без ущерба, для освоения программы юными спортсменами выделить на специализированные подвижные игры, составляет 15 мин в каждом занятии. Для эффективного освоения элементарных технических действий достаточно провести трехминутные игры четырех типов в сочетании с двумя играми комбинационной направленности.

Использование специализированных подвижных игр в учебно-тренировочном процессе дает положительный эффект как в отношении непосредственного влияния на специальную физическую и тактико-техническую подготовленность занимающихся, так и в отношении отдаленных последствий: в течение ближайших месяцев сохраняются высокие темпы прироста основных показателей соревновательной деятельности. Игровая методика оказывается достаточно эффективным средством повышения качества тактического мышления и активизации стиля ведения схватки, причем это достигается, прежде всего, за счет индивидуализации и вариативности действий при исполнении приёмов-тестов.

**Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.**

Джиу-джитсу развивает такие качества как координация движений, сила, скорость, выносливость, гибкость и пластика, память, аналитическое мышление, расчетливость действий.

Причины травматизма на занятиях джиу-джитсу:

•Слабая подготовленность тренера к проведению занятий (отсутствие тренировочной документации, отсутствие постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, индивидуального подхода к спортсменам, особенно к новичкам, сложность и несоответствие их физической и технической подготовленности, отсутствие разминки).

•Участие в соревнованиях без достаточной подготовки; нарушение правил соревнований, инструкций, положений, методических указаний.

•Неправильная или несвоевременная страховка, незнание и несоблюдение правил самостраховки. Нарушение правил врачебного контроля выражается в ряде форм:

•Допуск тренером к занятиям и судьей к соревнованиям лиц, не прошедших предварительного медицинского обследования, а также освобожденных от занятий; несоблюдение принципа распределения занимающихся по состоянию здоровья, полу, возрасту, степени подготовленности, весовым и разрядным категориям.

•Преждевременный допуск к занятиям и соревнованиям после перенесения заболеваний.

•Отсутствие периодического медицинского осмотра.

•Отсутствие или неправильная врачебная рекомендация; неумение тренера определить у занимающихся наличие симптомов переутомления, перетренированности.

Недостатки в воспитательной работе усиливают возможность травматизма на занятиях и вызваны терпимым отношением тренера к нарушениям дисциплины, грубому отношению занимающихся друг к другу; невыполнением занимающимися указаний и объяснений тренера; применением занимающимися запрещенных приемов, бросков за площадь татами во время борьбы.

• Занятия проводятся согласно расписанию, на татами.

• Все допущенные к занятиям спортсмены должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).

• Вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера.

• Занятия по борьбе должны приходить только под руководством тренера или инструктора, назначенного тренером.

• При разучивании приемов броски проводить в направлении от центра ковра к краю.

• При всех бросках спортсмен использует приемы самостраховки (группировка и т.д.), он не должен выставлять руки при падениях; за 10-15 минут до начала тренировочной схватки дзюдоисты должны проделать интенсивную разминку, особое внимание необходимо обратить на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы.

• Во время тренировочной схватки по сигналу тренера спортсмены немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории (особенно на этапе начальной подготовки).

• После окончания занятия организованный выход из зала занимающихся проходит под контролем тренера.

Тренер должен:

• Проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения своих указаний.

• Строго контролировать спорсменов во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения.

• Немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов.

• Перед началом занятия провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в исправности спортинвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.

• Обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения.

• По результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе спортсмена на недомогание и плохое самочувствие спортсмена необходимо немедленно направлять к врачу.

• В местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи.

# Планируемые результаты.

***Предметные:***

- будут демонстрировать теоретические и практические умения и навыки в соответствии с годом подготовки;

- будут знать требования техники безопасности при занятиях джиу-джитсу;

-смогут самостоятельно проводить тренировку, давать анализ проведённого боя.

***Личностные:***

- овладеют навыками укрепления здоровья, повышения уровня физической работоспособности, воспитания личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

- проявляют чувство ответственности;

- воспитывать трудолюбие и целеустремленность.

***Метапредметные:***

- умеют адаптироваться к тренировочной деятельности;

- будут демонстрировать спортивный этикет;

- смогут показать интерес к занятиям физической культурой и спортом, к избранному виду спорта.

# №2. Комплекс организационно – педагогических условий

# 2.1.Условия реализации программ

# *Материально техническое*

**Обязательные оборудование и спортивный инвентарь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| N п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Весы до 200 кг | штук | 1 |
| 2. | Лапа боксерская | штук | 15 |
| 3. | Макет ножа | штук | 8 |
| 4. | Манекен тренировочный для борьбы (разного веса) | штук | 2 |
| 5. | Мат гимнастический | штук | 2 |
| 6. | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 10 кг | комплект | 2 |
| 7. | Напольное покрытие татами | комплект | 1 |
| 8. | Палка резиновая для тренировочных занятий | штук | 8 |
| 9. | Рулетка металлическая (10 м) | штук | 1 |
| 10. | Секундомер электронный | штук | 2 |
| 11. | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
| 12. | Стенка гимнастическая | штук | 2 |
| 13. | Турник навесной на гимнастическую стенку | штук | 2 |

**Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N | Наименование спортивной | Единица | Расчетная | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| п/п | экипировки индивидуального пользования | измерения | единица | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенст- вования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
|  |  |  |  | коли- чество | срок эксплуа- тации (лет) | коли- чество | срок эксплуа- тации (лет) | коли- чество | срок эксплуа- тации (лет) | коли- чество | срок эксплуа- тации (лет) |
| 1. | Капа (зубной протектор) | штук | на занимаю- щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Костюм спортивный ветрозащитный | штук | на занимаю- щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. | Костюм спортивный для джиу-джитсу | штук | на занимаю- щегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 4. | Костюм спортивный парадный | штук | на занимаю- щегося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 5. | Костюм спортивный тренировочный | штук | на занимаю- щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Кроссовки для зала | пара | на занимаю- щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7. | Кроссовки легкоатлетические | пара | на занимаю- щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8. | Наколенники (фиксаторы коленных суставов) | комплект | на занимаю- щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9. | Налокотники (фиксаторы локтевых суставов) | комплект | на занимаю- щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 10. | Пояс (красный и синий) | комплект | на занимаю- щегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 11. | Протектор для груди (женский) | комплект | на занимаю- щегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 12. | Протектор ног (красный и синий) | комплект | на занимаю- щегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 13. | Протектор рук (красный и синий) | комплект | на занимаю- щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 14. | Протектор-бандаж для паха | комплект | на занимаю- щегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 15. | Футболка белая | штук | на занимаю- щегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |

# *2.2Формы контроля*

**Основное содержание комплексного контроля**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды контроля** | **Контроль за эффективностью деятельности** | | **Контроль за качеством состояния** | |
| **соревновательной** | **тренировочной** | **подготовленности спортсменов** | **внешней среды, определённой факторами** |
| **Этапный** | анализ динамики каждого показателя по всем соревнованиям  этапа спортивной подготовки; | анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в рамках этапа спортивной подготовки; | анализ показателей аттестационно-педагогических измерений на конец этапа подготовки; | - климатическими: температура, влажность, ветер, солнечная радиация,  - инфраструктуры: инвентарь, оборудование, покрытие, пр.  - организационными:  условия для проведения тренировочного занятия, психолого-педагогическое, медико-биологическое сопровождения, пр.  - социальными:  воздействие ближайшего окружения, поведением зрителей, пр. |
| **Текущий** | оценка показателей  соревнования, завершающего макроцикл; | анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в макроцикле; | оценка и анализ текущих показателей подготовленности тренировочного процесса; |
| **Оперативный** | оценка показателей каждого соревнования. | оценка и анализ физических и физиологических характеристик нагрузки каждого упражнения, серии, тренировочного занятия. | оценка и анализ показателей, отражающих динамику физиологического состояния спортсменов до, после тренировочной нагрузки. |

Оценка физической подготовленностискладывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные**  **упражнения** | **Учебно-тренировочные группы** | | |
| **1 год** | **2 год** | **3 год** |
| Специальная физическая подготовка | Забегания на борцовском мосту –  пед.оценка; | Забегания на борцовском мосту –  пед.оценка; | Забегания на борцовском мосту –  пед.оценка; |
|  | Вход в захват с | Вход в захват с | Вход в захват с |
|  | ударом – | ударом – | ударом – |
|  | пед.оценка; | пед.оценка; | пед.оценка; |
|  | Поочередное | Поочередное | Поочередное |
|  | нанесение 8 | нанесение 8 | нанесение 8 |
|  | прямых и | прямых и | прямых и |
|  | боковых ударов | боковых ударов | боковых ударов |
|  | руками и ногами. | руками и ногами. | руками и ногами. |
|  | Суммарное | Суммарное | Суммарное |
|  | время: | время: | время: |
|  | Девушки – 37 сек, | Девушки – 36 сек, | Девушки – 35 сек, |
|  | Юноши – 35 сек. | Юноши – 34 сек. | Юноши – 33 сек. |

# Формы определения результатов.

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, проводимых в начале и конце учебного года.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и СФП и желание продолжить занятия выбранным видом спорта на следующем этапе подготовки.

Важна положительная динамика в уровне ОФП и СФП.

Каждой учебной группе поставлена задача с учётом возраста и уровня подготовленности занимающихся и их возможностей.

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта джиу-джитсу**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | 3 | 4 |
| Отборочные | 1 | 2 |
| Основные | 1 | 1 |
| Главные | - | 1 |

## 2.3.Оценочные материалы

# Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода на программу спортивной подготовки. *Приложение№2*

**Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы**

**на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемое физическое | Контрольные упражнения (тесты) | |
| качество | Мальчики | Девочки |
| Скоростные качества | Бег на 60 м  (не более 12 с) | Бег на 60 м  (не более 12,9 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м  (не более 10 с) | Челночный бег 3x10 м  (не более 10,5 с) |
| Выносливость | Бег на 1 км  (не более 6 мин 30 с) | Бег на 1 км  (не более 6 мин 50 с) |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 3 раз) | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 7 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища лежа на спине  (не менее 10 раз) | Подъем туловища лежа на спине  (не менее 8 раз) |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 125 см) |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 9 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с  (не менее 7 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу  (касание пола пальцами рук) | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемое физическое | Контрольные упражнения (тесты) | |
| качество | Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 60 м (не более 10,8 с) | Бег на 60 м (не более 11,2 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м  (не более 9 с) | Челночный бег 3x10 м  (не более 9,5 с) |
| Выносливость | Бег на 1,5 км  (не более 7 мин 55 с) | Бег на 1,5 км  (не более 8 мин 35 с) |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз) | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 11 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища лежа на спине (не менее 20 раз) | Подъем туловища лежа на спине (не менее 16 раз) |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 145 см) |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 12 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 9 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук (не менее 2 раз) | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы**

**на этапе совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемое физическое | Контрольные упражнения (тесты) | |
| качество | Юниоры | Юниорки |
| Скоростные качества | Бег на 60 м  (не более 8,7 с) | Бег на 60 м  (не более 9,6 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м  (не более 8,5 с) | Челночный бег 3x10 м  (не более 9 с) |
| Выносливость | Бег на 2 км  (не более 9 мин) | Бег на 2 км  (не более 11 мин) |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз) | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 18 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища лежа на спине (не менее 25 раз) | Подъем туловища лежа на спине (не менее 22 раз) |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 200 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 175 см) |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 14 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 12 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (ладонями рук коснуться пола) | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивный разряд | "кандидат в мастера спорта" | |

**2.4. Методическое обеспечение**

## Факторы, ограничивающие нагрузку:

* функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
* диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
* неравномерность в росте и развитии силы.

## Основные средства тренировки:

* общеразвивающие упражнения;
* комплексы специально подготовленных упражнений;
* всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
* комплексы специальных упражнений своего вида;
* упражнение со штангой (вес штанги 50-70% от собственного веса);
* подвижные и спортивные игры;
* упражнения локального воздействия

(на тренировочных устройствах и тренажерах);

* изометрические упражнения.

## Методы выполнения упражнений.

Повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

|  |
| --- |
| **Основные параметры личности спортсмена** |
| **Эмоциональная устойчивость** – устойчивость к нагрузкам в течение всего тренировочного процесса. |
| **Интроверсия-экстраверсия** **-** направленность психической деятельности на внутренние переживания или внешние события. |
| **Лидерство –** умение управлять собой |
| **Независимость –** самостоятельность, не зависимость от чьей-то воли, обстоятельств. |
| **Мотивация достижения** – *«справляться с чем-то трудным… Преодолевать препятствия и достигать высокого уровня. Превосходить самого себя. Соревноваться с другими и превосходить их. Увеличивать свое самоуважение благодаря успешному применению своих способностей».* Мюррей Г.А. (1893-1988) |
| **Тревога:** 1-е зн. - беспокойство и опасения без серьезного повода; 2-е зн. приспособляемость организма к напряжённой ситуации.  **Тревожность** – негативные переживания, беспокойство, озабоченность. |
| **Агрессивность** - настойчивость и активность в преодолении трудностей. |
| **Волевой самоконтроль** |
| **Склонность к риску** - готовность к риску, способность принимать самостоятельные неординарные решения, склонность к авантюризму. |
| **Адаптивность -** приспособление органов чувств и организма в целом к новым, изменившимся внешним и внутренним условиям. |
| **Самооценка** - анализ своих личностных свойств, состояний, возможностей, физических и духовных сил. |

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 борцов джиу-джитсу.

Основными являются два вида упражнений (учикоми и ката).

Многократное повторение приема или отдельных элементов приема (учикоми), как с партнером (учикоми гейко), так и без партнера (тандеку реншу). Если многократное повторение приема или отдельных элементов приема выполняется с партнером без броска на татами, такое выполнение носит название (бутсукари).

Для выполнения (учикоми гейко) необходимо не только отрабатывать 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 упражнения без партнера (тандеку реншу). Выполнять упражнение следует как в правую, так и в левую сторону.

Ката - формализованное выполнение приемов в заранее известных условиях. 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 за- хватов. Скорость выполнения ката при показательных выступлениях строго регламентируется.

При обучении технике джиу-джитсу повторным методом необходимо соблюдать следующие основные требования:

* во время упражнения строго контролировать правильность позиции ученика. Только выполняя это требование можно добиться эффективного выполнения техники и устойчивого равновесия;
* добиваться достижения учеником концентрации в нужный момент времени и в нужной точке пространства, что дает возможность полного контроля своих действий;
* 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 совокупность свободных действий (приемов) в условиях, приближенных к реальной борьбе (рандори).

## Игры для учебно-тренировочных групп.

**1. Игры с касаниями.**

Учебная задача: сформировать основные стойки, развить чувство дистанции и выработать навыки маневрирования.

Игровая задача: коснуться ладонью определенной части тела соперника.

Ход игры: игроки располагаются лицом друг к другу на расстоянии одного - двух метров. Тренер дает задание - находясь все время лицом друг к другу, коснуться заранее определенной части тела соперника рукой или ногой.

Правила. Игра начинается по сигналу тренера. Разрешено произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию. «После касания играющие занимают исходное положение».

Оценка. Побеждает тот, кто первым коснется обусловленной части соперника. При одновременном касании попытка не засчитывается и игра продолжается.

## Игры с атакующими захватами

**Учебная задача:** научить правильно выполнять захват, защищаться и освобождаться от захвата.

Игровая задача: провести определенный захват части тела соперника.

Ход игры: игроки находятся напротив друг друга на расстоянии двух метров. Тренер дает задание провести захват определенной ча- сти тела противника. Во время игры игроки должны находиться все время лицом друг к другу» после проведения захвата игроки занимают исходное положение.

Правила. Игра начинается по сигналу тренера. Игрокам разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию, проводить и защищаться от захвата противника. Если игроки произвели одинаковые захваты одновременно, такие захваты не за- щитываются.

Оценка. Побеждает тот, кто первым осуществит обусловленный захват соперника.

## Игры с тиснениями

Учебная задача: научить принимать устойчивое динамическое и статическое положение, выводить противника из состояния равновесия.

Игровая задача: вытеснить и противника за пределы условного квадрата или круга.

Ход игры: игроки стоят в квадрате или круге. По команде тренера они начинают выталкивать друг друга за черту. Выталкивать можно при расположении спиной или лицом друг к другу, без помощи и с помощью рук. При сталкивании без помощи рук игроки находятся все время в контакте.

Правила. Начинать можно только по сигналу тренера. Игрокам разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанций. Запрещается наступать на ноги соперника. Если оба играющих одновременно заступают за черту, теснение не засчитывается.

Оценка. Побеждает тот, кто первым вытеснит соперника за черту.

***Психологическая подготовка***

Психологическая подготовка в спорте является одним из компонентов целостной спортивной подготовки, в рамках которой она находится во взаимодействии с физической, специальной, технической и тактической.

## Факторы, способствующие повышению эффективности тренировочного процесса:

1. формирование устойчивых мотивов; 2) регулирование активности спортсменов; 3) выработка адекватного отношения к тренировке; 4) формирование необходимых двигательных установок; 5) совершенствование психомоторных, сенсорно-перцептивных, интеллектуальных процессов; 6) учет типологических личностных особенностей; 7) динамический контроль за состоянием спортсмена.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных, людей и др.

Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки учащихся.

## Психологические методы восстановления

**К психологическим средствам восстановления относятся:**

* психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта;
* создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психо-мышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой, после тренировочного занятия. В учебно- тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и учебно-тренировочных поединков.

## Методические рекомендации

Постоянное применение одного и того средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна, в сочетании с водными процеду- рами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

# *Инструкторская и судейская практика*

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по джиу-джитсу.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно- тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Учащиеся учебно-тренировочных групп должны овладеть принятой в дзюдо терминологией и уметь проводить строевые и по- рядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь

выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

На учебно-тренировочных этапах необходимо научить юных спортсменов самостоятельному ведению дневника тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств и соревновательной техники. Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечение учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах.

Принимать участие в судействе соревнований в объединении, в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Показатели соревновательной, судейской и инструкторской нагрузок в учебно-тренировочных группах

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Виды деятельности** | **Этапы** | | |
| **1 год** | **2 год** | **3 год** |
| Судейская практика | Участие в судействе юношеских клубных соревнований в качестве судьи- хронометриста, судьи при участниках. | Участие в судействе юношеских клубных соревнований в качестве судьи- хронометриста, судьи при участниках. | Участие в судействе соревнований в качестве судьи- хронометриста, судьи при участниках, углового судьи, помощника  секретаря |
| Инструкторская практика |  | Организация и руководство группой. Подача команд. Организация выполнения строевых команд. Проведение разминки, показ общеразвивающих упражнений | Проведение разминки, подготовка и проведение частей учебно-тренировочного занятия по темам |

***Соревновательная деятельность***

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Допускать юных борцов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса. Соревновательную деятельность юного борца следует оценивать по тому, как он готов самостоятельно действовать и принимать решения в условиях, в которые он раньше не попадал.

В ходе соревнований подчеркивается красота целей, красота ведения поединка, доброжелательность отношений. Каждый участник соревнований награждается обязательно.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам планомерно проводить подготовку учащихся, не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях.

**Организация тренировочного процесса**

Тренировочные занятия проводятся в течении всего календарного года, включая каникулярное время.

Основными формами тренировочного процесса являются практические и теоретические групповые занятия, участие в контрольных соревнованиях, культурно-массовые мероприятия.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического образования и решаются на каждом занятии.

Каждое занятие является звеном системы тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Важнейшим требованием тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Расписание занятий в группах составляется тренером-преподавателем, с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе

ПРИМЕРНАЯ СХЕМА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка мин. | Методические указания |
| Подготовительная часть | | |
| Построение учащихся, постановка задач урока | 4-5 | Выполняется всей  группой |
| Беговые упражнения | 5 |
| Акробатические упражнения | 3 |
| Упражнения  обще развивающего характера | 5 |
| Специальные упражнения | 4-6 |
| Основная часть | | |
| Обучение техническим действиям в партере | 15 | Борцы распределяются по парам по всей площади татами. |
| Активный отдых | 3 | Указать характерные ошибки при выполнении. |
| Специальные и имитационные упражнения с партнером | 6 | Выполняется всей группой |
| Разучивание, обучение приемам техники борьбы в стойке | 15 | Броски выполнять от центра к краю. Обратить внимание на страховку и самостраховку. |
| Активный отдых | 2-3 | Устранение ошибок, допущенных при выполнении броска. |
| Спортивные игры, эстафеты | 10-20 | Группа разбивается на команды. |
| Заключительная часть | | |
| Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения | 5-6 | Выполняется всей группой |
| Подведение итогов, разбор тренировки | 3-5 | Выполнение целей и задач, поставленных в начале УТЗ. Указать ошибки, отметить наиболее успевающих. |

# 2.5. Календарный учебный график первого года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Тема** | **К-во**  **часов** | **Форма проведения** | **Форма контроля** |
| 1 |  | Теория: Вводное занятие. Правила поведения и соблюдения техники безопасности в спортивном зале по Джиу-Джитсу  Практика: общеразвивающие упражнения | 2 | Беседа  Учебно-тренировочное занятие | Опрос |
| 2 |  | Теория: Теория построения  Практика: Разминка, самостраховка, отработка, ОПФ, | 2 | Беседа. Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 3 |  | Теория: Получение начальных знаний в области избранного вида спорта  Практика: Разминка, самостраховка, общеразвивающие упражнения | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 4 |  | Теория: Получение начальных знаний в области избранного вида спорта  Практика: Разминка, растяжка, повороты, стойки, дистанции ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 5 |  | Теория: Получение начальных знаний в области избранного вида спорта  Практика: Разминка, растяжка, самостраховка, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 6 |  | Теория: Получение начальных знаний в области избранного вида спорта, правила поведения в раздевалке  Практика: Разминка, отработка бросков, ОФП | 2 | Беседа. Учебно-тренировочное занятие | Оперативный |
| 7 |  | Теория: Получение начальных знаний в области избранного вида спорта  Практика: Разминка, отработка бросков, самостраховка ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 8 |  | Теория: Правила обращения со спортивным инвентарём  Практика: Разминка, общеразвивающие упражнения | 2 | Беседа. Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 9 |  | Теория: Правила обращения со спортивным инвентарём  Практика: Разминка, отработка захватов за рукава, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 10 |  | Теория: Углубление знаний в области физической культуры и спорта, в области избранного вида спорта  Практика: Разминка, общеразвивающие упражнения, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Оперативный |
| 11 |  | Теория: Углубление знаний в области физической культуры и спорта, в области избранного вида спорта  Практика: Разминка, общеразвивающие упражнения, ОФП, краткая теория | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 12 |  | Теория: Углубление знаний в области физической культуры и спорта, в области избранного вида спорта  Практика: Разминка, самостраховка, отработка, ОФП, теория построения | 2 | Беседа. Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 13 |  | Теория: Углубление знаний в области физической культуры и спорта, в области избранного вида спорта  Практика: Разминка, самостраховка, общеразвивающие упражнения | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 14 |  | Теория: Углубление знаний в области физической культуры и спорта, в области избранного вида спорта  Практика: Разминка, растяжка, повороты, стойки, дистанции ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 15 |  | Теория: Формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки.  Практика: Разминка, растяжка, самостраховка, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 16 |  | Теория: Формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки.  Практика: Разминка, обработка захватов, за рукава, ОФП | 2 | Беседа. Учебно-тренировочное занятие | Оперативный |
| 17 |  | Теория: Формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки.  Практика: Разминка, отработка бросков, самостраховка ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 18 |  | Теория: Формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки.  Практика: Разминка, общеразвивающие упражнения, вводные правила обращения со спортивным инвентарём | 2 | Беседа. Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 19 |  | Теория: Формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки.  Практика: Разминка, отработка захватов за рукава, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 20 |  | Теория: Формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки.  Практика: Разминка, отработка захватов за рукава, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Оперативный |
| 21 |  | Теория: Формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки.  Практика: Разминка, отработка захватов за отворот за ДОГУ | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 22 |  | Теория: Формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки.  Практика: Разминка, отработка захватов за отворот за ДОГУ | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 23 |  | Тема: Правила поведения в раздевалке.  Практика: самостраховка, ОФП | 2 | Беседа. Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 24 |  | Теория: Правила поведения и соблюдения техники безопасности в спортивном зале.  Практика: Разминка, общеразвивающие упражнения, ОФП | 2 | Беседа. Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 25 |  | Теория: Формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки.  Практика: Разминка, общеразвивающие упражнения, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 26 |  | Теория: Формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки.  Практика: Разминка, общеразвивающие упражнения, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 27 |  | Теория: Формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки.  Практика: Разминка, отработка самостраховок, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 28 |  | Теория: Формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки.  Практика: Разминка, отработка самостраховок, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 29 |  | Теория: Формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки.  Практика: Разминка, отработка захватов за рукава, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 30 |  | Теория: Формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки.  Практика: Разминка, отработка захватов за рукава, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Оперативный |
| 31 |  | Теория: Теория правил соревнований  Практика: Разминка, отработка захватов за рукава, ОФП | 2 | Беседа | Соревнования |
| 32 |  | Соревнования по каникулярному плану, чемпионат и первенство по Джиу-Джитсу | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 33 |  | Теория: Работа над ошибками  Практика: Разминка, отработка самостраховки | 2 | Беседа. Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 34 |  | Теория: Формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки.  Практика: Разминка, отработка самостраховки | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 35 |  | Теория: Формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки.  Практика: Разминка, отработка самостраховки | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 36 |  | Теория: Правила поведения и соблюдения техники безопасности в спортивном зале  Практика: Разминка, отработка самостраховки | 2 | Беседа. Учебно-тренировочное занятие | Опрос |
| 37 |  | Теория: Правила поведения в раздевалке  Практика: ОФП | 2 | Беседа | Текущий |
| 38 |  | Теория: Формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки.  Практика:Разминка, отработка самостраховки, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 39 |  | Теория: Формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки.  Практика: Разминка, отработка захватов за пояс, бег, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 40 |  | Теория: Формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки.  Практика: Разминка, отработка захватов за пояс, бег, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 41 |  | Теория: Формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки.  Практика: Разминка, отработка трёх захватов за пояс, за рукава, за ДОГУ | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 42 |  | Теория: Формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки.  Практика: Разминка, отработка трёх захватов за пояс, за рукава, за ДОГУ | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 43 |  | Теория: Формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки.  Практика: Разминка, отработка захватов и перевод на спину | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 44 |  | Теория: Формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки.  Практика: Разминка, отработка захватов и перевод на спину | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 45 |  | Теория: Формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки.  Практика: Разминка, сдача контрольных нормативов | 2 | Контрольная работа | Текущий |
| 46 |  | Теория: Правила соревнования  Практика: Разминка, сдача контрольных нормативов | 2 | Беседа | Текущий |
| 47 |  | Соревнования на подарки Деда Мороза по Джиу - Джитсу | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Соревнования |
| 48 |  | Теория: Правила поведения и соблюдение техники безопасности в спортивном зале  Практика: ОФП | 2 | Беседа | Текущий |
| 49 |  | Теория: Правила поведения и соблюдение техники безопасности в спортивном зале  Практика: ОФП | 2 | Беседа | Текущий |
| 50 |  | Теория: Формирование двигательных умений и навыков.  Практика: Разминка, бег, отработка двустороннего захвата за ДОГУ, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 51 |  | Теория: Формирование двигательных умений и навыков  Практика: Разминка, бег, отработка двустороннего захвата за ДОГУ, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 52 |  | Теория: Формирование двигательных умений и навыков  Практика: Разминка, бег, отработка двустороннего захвата за ДОГУ, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Оперативный |
| 53 |  | Теория: Формирование двигательных умений и навыков  Практика: Разминка, отработка передней подножки, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 54 |  | Теория: Формирование двигательных умений и навыков  Практика: Разминка, отработка задней подножки, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 55 |  | Теория: Формирование двигательных умений и навыков  Практика: Разминка, отработка задней подножки, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 56 |  | Теория: Формирование двигательных умений и навыков  Практика: Разминка, отработка одновременно передней и с переходом на заднюю подножку | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 57 |  | Теория: Правила поведения и соблюдения техники безопасности в спортивном зале  Практика: Разминка, отработка одновременно передней и с переходом на заднюю подножку | 2 | Беседа | Текущий |
| 58 |  | Теория: Правила поведения в раздевалке  Практика: ОФП | 2 | Беседа | Текущий |
| 59 |  | Теория: Формирование двигательных умений и навыков  Практика: Разминка, отработка одновременно передней и с переходом на заднюю подножку | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 60 |  | Теория: Формирование двигательных умений и навыков  Практика: Разминка, отработка бокового удержания, бег, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 61 |  | Теория: Формирование двигательных умений и навыков  Практика: Разминка, отработка поперечного удержания, бег,ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 62 |  | Теория: Формирование двигательных умений и навыков  Практика: Разминка, отработка поперечного удержания, бег, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 63 |  | Теория: Формирование двигательных умений и навыков  Практика: Разминка, отработка перехода с бокового удержания на Маунт (удержание сверху) | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 64 |  | Теория: Формирование двигательных умений и навыков  Практика: Разминка, отработка перехода с бокового удержания на Маунт (удержание сверху) | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Оперативный |
| 65 |  | Теория: Формирование двигательных умений и навыков  Практика: Разминка. Отработка захода на Блэкмаунт (удержание со спины), ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 66 |  | Теория: Формирование двигательных умений и навыков  Практика: Разминка. Отработка захода на Блэкмаунт (удержание со спины), ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 67 |  | Теория: Формирование двигательных умений и навыков  Практика: Разминка, отработка выхода из Гранда, СФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 68 |  | Теория: Формирование двигательных умений и навыков  Практика: Разминка, отработка выхода из Гранда, СФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 69 |  | Теория: Формирование двигательных умений и навыков  Практика: Разминка, отработка выхода из Гранда, СФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 70 |  | Теория: Правила поведения и соблюдения техники безопасности в спортивном зале  Практика: ОФП | 2 | Беседа. Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 71 |  | Теория: Правила поведения в раздевалке  Практика: Бег, ОФП | 2 | Беседа. Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 72 |  | Теория: Формирование двигательных умений и навыков  Практика: Разминка, отработка выхода из Гарда с переходом на боковое удержание | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 73 |  | Теория: Формирование двигательных умений и навыков  Практика: Разминка, отработка выхода из Гарда с переходом на боковое удержание | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 74 |  | Теория: Формирование двигательных умений и навыков  Практика: Разминка, отработка выхода из Гарда с переходом на боковое удержание | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 75 |  | Теория: Формирование двигательных умений и навыков  Практика: Разминка, отработка контроля с коленом на животе и с прямой ногой, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 76 |  | Теория: Формирование двигательных умений и навыков  Практика: Разминка, отработка контроля с коленом на животе и с прямой ногой, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 77 |  | Теория: Формирование двигательных умений и навыков  Практика: Разминка, отработка выхода из Гарда на контроль, коленом на животе | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 78 |  | Теория: Формирование двигательных умений и навыков  Практика: Разминка, отработка выхода из Гарда и переход на поперечное удержание | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 79 |  | Теория: Формирование двигательных умений и навыков  Практика: Разминка, отработка выхода из Гарда и переход на поперечное удержание | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 80 |  | Теория: Формирование двигательных умений и навыков  Практика: Разминка, отработка выхода из Гарда и переход на боковое удержание, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 81 |  | Теория: Формирование двигательных умений и навыков  Практика: Разминка, отработка выхода из Гарда и переход на боковое удержание, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 82 |  | Теория: Повышение уровня общей и специальной физической, технической подготовки.  Практика: Разминка, кардиобег прерывистый, СФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 83 |  | Теория: Повышение уровня общей и специальной физической, технической подготовки.  Практика: Разминка, кардиобег прерывистый, СФП | 2 | Беседа. | Текущий |
| 84 |  | Теория: Повышение уровня общей и специальной физической, технической подготовки.  Практика: Разминка, кардиобег прерывистый, СФП | 2 | Беседа. Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 85 |  | Теория: Повышение уровня общей и специальной физической, технической подготовки.  Практика: Разминка, отработка перехода с поперечного удержания на Север – Юг (со стороны головы) | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 86 |  | Теория: Повышение уровня общей и специальной физической, технической подготовки.  Практика: Разминка, отработка перехода с поперечного удержания на Север – Юг (со стороны головы) | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 87 |  | Теория: Повышение уровня общей и специальной физической, технической подготовки.  Практика: Разминка, отработка перехода с поперечного удержания на боковое удержания, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 88 |  | Теория: Повышение уровня общей и специальной физической, технической подготовки.  Практика: Разминка, отработка перехода с поперечного удержания на боковое удержание | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 89 |  | Теория: Повышение уровня общей и специальной физической, технической подготовки.  Практика: Разминка, бег на ускорение, СФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 90 |  | Теория: Повышение уровня общей и специальной физической, технической подготовки.  Практика: Разминка, отработка перехода с поперечного удержания на Маунт | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 91 |  | Теория: Повышение уровня общей и специальной физической, технической подготовки.  Практика: Разминка, отработка перехода с поперечного удержания на Маунт ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 92 |  | Теория: Повышение уровня общей и специальной физической, технической подготовки.  Практика: Разминка, отработка контроля в виде колена на животе, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 93 |  | Теория: Повышение уровня общей и специальной физической, технической подготовки.  Практика: Разминка, отработка контроля в виде колена на животе, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 94 |  | Теория: Повышение уровня общей и специальной физической, технической подготовки.  Практика: Разминка, отработка контроля в виде колена на животе, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 95 |  | Теория: Повышение уровня общей и специальной физической, технической подготовки.  Практика: Разминка, отработка контроля в виде колена на животе, ОФП | 2 | Беседа. Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 96 |  | Теория: Повышение уровня общей и специальной физической, технической подготовки.  Практика: Разминка, отработка контроля в виде колена на животе, ОФП | 2 | Беседа. Учебно-тренировочное занятие | Текущий опрос |
| 97 |  | Теория: Повышение уровня общей и специальной физической, технической подготовки.  Практика: Разминка, отработка контроля в виде колена на животе, ОФП Разминка, отработка свипа (в виде колена на животе и переворот на спину) | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 98 |  | Теория: Повышение уровня общей и специальной физической, технической подготовки.  Практика: Разминка, отработка контроля в виде колена на животе, ОФП Разминка, отработка свипа (в виде колена на животе и переворот на спину) | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 99 |  | Теория: Повышение уровня общей и специальной физической, технической подготовки.  Практика: Разминка, отработка контроля в виде колена на животе, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 100 |  | Теория: Повышение уровня общей и специальной физической, технической подготовки.  Практика: Разминка, отработка контроля в виде колена на животе, ОФП Разминка, отработка свипа (в виде колена на животе и переворот на спину) | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 101 |  | Теория: Повышение уровня общей и специальной физической, технической подготовки.  Практика: Разминка, отработка контроля в виде колена на животе, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 102 |  | Теория: Повышение уровня общей и специальной физической, технической подготовки.  Практика: Разминка, отработка Бэкмаунта с переворотом,ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 103 |  | Теория: Повышение уровня общей и специальной физической, технической подготовки.  Практика: Разминка, отработка Бэкмаунта с переворотом,ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 104 |  | Теория: Повышение уровня общей и специальной физической, технической подготовки.  Практика: Разминка, отработка контроля в виде колена на животе, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 105 |  | Теория: Повышение уровня общей и специальной физической, технической подготовки.  Практика: Разминка, бег на длинную дистанцию, 2 км, растяжка | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 106 |  | Теория: Повышение уровня общей и специальной физической, технической подготовки.  Практика: Разминка, бег на длинную дистанцию, 2 км, растяжка | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 107 |  | Теория: Повышение уровня общей и специальной физической, технической подготовки.  Практика: Разминка, бег на длинную дистанцию, 2 км, растяжка | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 108 |  | Теория: Повышение уровня общей и специальной физической, технической подготовки.  Практика: Разминка, бег на длинную дистанцию, 2 км, растяжка | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 109 |  | Теория: тестирование обучающихся  Практика: Сдача контрольных нормативов | 2 | Контрольное занятие | Итоговый |
| 110 |  | Теория: тестирование обучающихся  Практика: Сдача контрольных нормативов | 2 | Контрольное занятие | Итоговый |
| 111 |  | Теория: тестирование обучающихся  Практика: Сдача контрольных нормативов | 2 | Контрольное занятие | Итоговый |
|  |  | **Всего часов** | **216** |  |  |

# 2.6. Календарный учебный график второго года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Тема** | **К-во**  **часов** | **Форма проведения** | **Форма контроля** |
| 1 |  | Теория: Вводное занятие. Правила поведения и соблюдения техники безопасности в спортивном зале по Джиу-Джитсу  Практика: Разминка, самостраховка, отработка, ОПФ, теория построения | 2 | Беседа  Учебно-тренировочное занятие | Опрос |
| 2 |  | Теория: Углубление знаний в области физической культуры и спорта, в области избранного вида спорта  Практика: Разминка, самостраховка, отработка, ОПФ, теория построения | 2 | Беседа. Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 3 |  | Теория: Углубление знаний в области физической культуры и спорта, в области избранного вида спорта  Практика:Разминка, самостраховка, общеразвивающие упражнения | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 4 |  | Теория: Углубление знаний в области физической культуры и спорта, в области избранного вида спорта  Практика: Разминка, растяжка, повороты, стойки, дистанции ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 5 |  | Теория: Углубление знаний в области физической культуры и спорта, в области избранного вида спорта  Практика: Разминка, растяжка, самостраховка, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 6 |  | Теория: Углубление знаний в области физической культуры и спорта, в области избранного вида спорта  Практика: Разминка, отработка бросков, правила поведения в раздевалке, ОФП | 2 | Беседа. Учебно-тренировочное занятие | Оперативный |
| 7 |  | Теория: Углубление знаний в области физической культуры и спорта, в области избранного вида спорта  Практика: Разминка, отработка бросков, самостраховка ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 8 |  | Теория: Правила обращения со спортивным инвентарём  Практика: Разминка, общеразвивающие упражнения. | 2 | Беседа. Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 9 |  | Теория: Углубление знаний в области физической культуры и спорта, в области избранного вида спорта  Практика: Разминка, отработка захватов за рукава, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 10 |  | Теория: Углубление знаний в области физической культуры и спорта, в области избранного вида спорта  Практика: Разминка, общеразвивающие упражнения, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Оперативный |
| 11 |  | Теория: Углубление знаний в области физической культуры и спорта, в области избранного вида спорта  Практика: Разминка, общеразвивающие упражнения, ОФП, | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 12 |  | Теория: Теория построения  Практика: Разминка, самостраховка, отработка, ОФП | 2 | Беседа. Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 13 |  | Теория: Теория построения  Практика: Разминка, самостраховка, общеразвивающие упражнения | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 14 |  | Теория: Теория построения  Практика: Разминка, растяжка, повороты, стойки, дистанции ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 15 |  | Теория: Теория построения  Практика: Разминка, растяжка, самостраховка, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 16 |  | Теория: Теория построения  Практика: Разминка, обработка захватов, за рукава, ОФП | 2 | Беседа. Учебно-тренировочное занятие | Оперативный |
| 17 |  | Теория: Теория построения  Практика: Разминка, отработка бросков, самостраховка ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 18 |  | Теория: Правила обращения со спортивным инвентарём  Практика: Разминка, общеразвивающие упражнения, | 2 | Беседа. Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 19 |  | Теория: Индивидуальные тренировочные занятия в паре  Практика: Разминка, отработка захватов за рукава, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 20 |  | Теория: Индивидуальные тренировочные занятия в паре  Практика: Разминка, отработка захватов за рукава, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Оперативный |
| 21 |  | Теория: Индивидуальные тренировочные занятия в паре  Практика: Разминка, отработка захватов за отворот за ДОГУ | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 22 |  | Теория: Индивидуальные тренировочные занятия в паре  Практика: Разминка, отработка захватов за отворот за ДОГУ | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 23 |  | Теория: Индивидуальные тренировочные занятия в паре  Практика: Разминка, отработка захватов за отворот за ДОГУ | 2 | Беседа. Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 24 |  | Теория: Правила поведения и соблюдения техники безопасности в спортивном зале  Практика: Разминка, отработка захватов за отворот за ДОГУ | 2 | Беседа. Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 25 |  | Теория: Работа по индивидуальным планам.  Практика: Разминка, общеразвивающие упражнения, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 26 |  | Теория: Работа по индивидуальным планам.  Практика: Разминка, общеразвивающие упражнения, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 27 |  | Теория: Работа по индивидуальным планам.  Практика: Разминка, отработка самостраховок, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 28 |  | Теория: Работа по индивидуальным планам.  Практика: Разминка, отработка самостраховок, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 29 |  | Теория: Работа по индивидуальным планам.  Практика: Разминка, отработка захватов за рукава, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 30 |  | Теория: Работа по индивидуальным планам.  Практика: Разминка, отработка захватов за рукава, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Оперативный |
| 31 |  | Теория: Правила соревнований  Практика: необходимые меры страховки | 2 | Беседа | Соревнования |
| 32 |  | Теория: Участие в соревнованиях по каникулярному плану, чемпионат и первенство по Джиу-Джитсу  Практика: Тренировочные сборы | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 33 |  | Теория: Работа над ошибками  Практика: отработка самостраховки | 2 | Беседа. Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 34 |  | Теория: Работа над ошибками  Практика: отработка самостраховки | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 35 |  | Теория: Работа над ошибками  Практика: отработка самостраховки | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 36 |  | Теория: Правила поведения и соблюдения техники безопасности в спортивном зале  Практика: отработка самостраховки | 2 | Беседа. Учебно-тренировочное занятие | Опрос |
| 37 |  | Теория: Правила поведения в раздевалке ОФП  Практика: отработка самостраховки | 2 | Беседа | Текущий |
| 38 |  | Теория: Общая конструкция тренировочного процесса  Практика: Разминка, отработка самостраховки, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 39 |  | Теория: Общая конструкция тренировочного процесса  Практика: Разминка, отработка захватов за пояс, бег, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 40 |  | Теория: Общая конструкция тренировочного процесса  Практика: Разминка, отработка захватов за пояс, бег, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 41 |  | Теория: Общая конструкция тренировочного процесса  Практика: Разминка, отработка трёх захватов за пояс, за рукава, за ДОГУ | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 42 |  | Теория: Направленность на максимально возможные достижения  Практика: Разминка, связь отдельных элементов - регуляция | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 43 |  | Теория: Направленность на максимально возможные достижения  Практика: Разминка, отработка захватов и перевод на спину. | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 44 |  | Теория: Направленность на максимально возможные достижения  Практика: Разминка, отработка захватов и перевод на спину | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 45 |  | Теория: Направленность на максимально возможные достижения  Практика: Разминка, сдача контрольных нормативов | 2 | Контрольная работа | Текущий |
| 46 |  | Теория: Правила соревнования  Практика: соревновательные выступления | 2 | Беседа | Текущий |
| 47 |  | Теория: Соревнования на подарки Деда Мороза по Джиу – Джитсу  Практика: соревновательные выступления | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Соревнования |
| 48 |  | Теория: Правила поведения и соблюдение техники безопасности в спортивном зале  Практика: соревновательная деятельность в парах | 2 | Беседа | Текущий |
| 49 |  | Теория: Правила поведения в раздевалке.  Практика: соревновательная деятельность в парах | 2 | Беседа | Текущий |
| 50 |  | Теория: Направленность на максимально возможные достижения  Практика: Разминка, бег, отработка двустороннего захвата за ДОГУ, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 51 |  | Теория: Направленность на максимально возможные достижения  Практика: Разминка, бег, отработка двустороннего захвата за ДОГУ, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 52 |  | Теория: Направленность на максимально возможные достижения  Практика: Разминка, бег, отработка двустороннего захвата за ДОГУ, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Оперативный |
| 53 |  | Теория: Направленность на максимально возможные достижения  Практика: Разминка, отработка передней подножки, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 54 |  | Теория: Направленность на максимально возможные достижения  Практика: Разминка, отработка задней подножки, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 55 |  | Теория: Направленность на максимально возможные достижения  Практика: Разминка, отработка задней подножки, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 56 |  | Теория: Направленность на максимально возможные достижения  Практика: Разминка, отработка одновременно передней и с переходом на заднюю подножку | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 57 |  | Теория: Прогнозирование результата  Практика: Разминка, отработка бокового удержания, ОФП | 2 | Беседа | Текущий |
| 58 |  | Теория: Прогнозирование результата  Практика: Разминка, отработка бокового удержания, ОФП | 2 | Беседа | Текущий |
| 59 |  | Теория: Прогнозирование результата  Практика: Разминка, отработка бокового удержания, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 60 |  | Теория: Прогнозирование результата  Практика: Разминка, отработка бокового удержания, бег, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 61 |  | Теория: Прогнозирование результата  Практика: Разминка, отработка бокового удержания, бег, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 62 |  | Теория: Прогнозирование результата  Практика: Разминка, отработка бокового удержания, бег, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 63 |  | Теория: Прогнозирование результата  Практика: Разминка, отработка перехода с бокового удержания на Маунт (удержание сверху) | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 64 |  | Теория: Прогнозирование результата  Практика: Разминка, отработка перехода с бокового удержания на Маунт (удержание сверху) | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Оперативный |
| 65 |  | Теория: Прогнозирование результата  Практика: Разминка. Отработка захода на Блэкмаунт (удержание со спины), ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 66 |  | Теория: Прогнозирование результата  Практика: Разминка. Отработка захода на Блэкмаунт (удержание со спины), ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 67 |  | Теория: Прогнозирование результата  Практика: Разминка, отработка выхода из Гранда, СФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 68 |  | Теория: Прогнозирование результата  Практика: Разминка, отработка выхода из Гранда, СФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 69 |  | Теория: Прогнозирование результата  Практика: Разминка, отработка выхода из Гранда, СФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 70 |  | Теория: Прогнозирование результата  Практика: Разминка, отработка выхода из Гранда, СФП | 2 | Беседа. Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 71 |  | Теория: Прогнозирование результата  Практика: Разминка, отработка выхода из Гранда, СФП | 2 | Беседа. Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 72 |  | Теория: Прогнозирование результата  Практика: Разминка, отработка выхода из Гарда с переходом на боковое удержание | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 73 |  | Теория: Прогнозирование результата  Практика: Разминка, отработка выхода из Гарда с переходом на боковое удержание | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 74 |  | Теория: Прогнозирование результата  Практика: Разминка, отработка выхода из Гарда с переходом на боковое удержание | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 75 |  | Теория: Прогнозирование результата  Практика: Разминка, отработка контроля с коленом на животе и с прямой ногой, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 76 |  | Теория: Прогнозирование результата  Практика: Разминка, отработка контроля с коленом на животе и с прямой ногой, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 77 |  | Теория: Прогнозирование результата  Практика: Разминка, отработка выхода из Гарда на контроль, коленом на животе | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 78 |  | Теория: Прогнозирование результата  Практика: Разминка, отработка выхода из Гарда и переход на поперечное удержание | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 79 |  | Теория: Прогнозирование результата  Практика: Разминка, отработка выхода из Гарда и переход на поперечное удержание | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 80 |  | Теория: Прогнозирование результата  Практика: Разминка, отработка выхода из Гарда и переход на боковое удержание, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 81 |  | Теория: Прогнозирование результата  Практика: Разминка, отработка выхода из Гарда и переход на боковое удержание, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 82 |  | Теория: Правила поведения и соблюдения техники безопасности в спортивном зале  Практика: ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 83 |  | Теория: Правила поведения в раздевалке,  Практика: Бег, ОФП | 2 | Беседа. | Текущий |
| 84 |  | Теория: Прогнозирование результата  Практика: Разминка, кардиобег прерывистый, СФП | 2 | Беседа. Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 85 |  | Теория: Прогнозирование результата  Практика: Разминка, отработка перехода с поперечного удержания на Север – Юг (со стороны головы) | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 86 |  | Теория: Прогнозирование результата  Практика: Разминка, отработка перехода с поперечного удержания на Север – Юг (со стороны головы) | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 87 |  | Теория: Прогнозирование результата  Практика: Разминка, отработка перехода с поперечного удержания на боковое удержания, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 88 |  | Теория: Прогнозирование результата  Практика: Разминка, отработка перехода с поперечного удержания на боковое удержание | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 89 |  | Теория: Прогнозирование результата  Практика: Разминка, бег на ускорение, СФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 90 |  | Теория: Прогнозирование результата  Практика: Разминка, отработка перехода с поперечного удержания на Маунт | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 91 |  | Теория: Прогнозирование результата  Практика: Разминка, отработка перехода с поперечного удержания на Маунт ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 92 |  | Теория: Прогнозирование результата  Практика: Разминка, отработка контроля в виде колена на животе, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 93 |  | Теория: Прогнозирование результата  Практика: Разминка, отработка контроля в виде колена на животе, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 94 |  | Теория: Прогнозирование результата  Практика: Разминка, отработка контроля в виде колена на животе, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 95 |  | Теория: Прогнозирование результата  Практика: ОФП | 2 | Беседа. Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 96 |  | Теория: Прогнозирование результата  Практика: бег, ОФП | 2 | Беседа. Учебно-тренировочное занятие | Текущий опрос |
| 97 |  | Теория: Прогнозирование результата  Практика: Разминка, отработка свипа (в виде колена на животе и переворот на спину) | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 98 |  | Теория: Прогнозирование результата  Практика: Разминка, отработка свипа (в виде колена на животе и переворот на спину) | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 99 |  | Теория: Прогнозирование результата  Практика: Разминка, отработка свипа (в виде колена на животе и переворот на спину) | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 100 |  | Теория: Прогнозирование результата  Практика: Разминка, отработка свипа (в виде колена на животе и переворот на спину) | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 101 |  | Теория: Прогнозирование результата  Практика: Разминка, отработка Бэкмаунта с переворотом,ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 102 |  | Теория: Прогнозирование результата  Практика: Разминка, отработка Бэкмаунта с переворотом,ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 103 |  | Теория: Прогнозирование результата  Практика: Разминка. Бег на короткие дистанции, СФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 104 |  | Теория: Прогнозирование результата  Практика: Разминка, бег на ускорение на короткие дистанции, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 105 |  | Теория: Прогнозирование результата  Практика: Разминка, бег на длинную дистанцию, 2 км, растяжка | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 106 |  | Теория: Прогнозирование результата  Практика: Разминка, бег на длинную дистанцию, 2 км, растяжка | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 107 |  | Теория: Прогнозирование результата  Практика: Разминка, бег на длинную дистанцию, 2 км, растяжка | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 108 |  | Теория: Прогнозирование результата  Практика: Разминка, бег на длинную дистанцию, 2 км, растяжка | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 109 |  | Теория: Сдача контрольных нормативов  Практика: Сдача нормативов | 2 | Контрольное занятие | Итоговый |
| 110 |  | Теория: Сдача контрольных нормативов  Практика: Сдача нормативов | 2 | Контрольное занятие | Итоговый |
| 111 |  | Теория: Итоговое занятие спортивные игры  Практика: игры | 2 | Игра | Текущий |
|  |  | **Всего часов** | **216** |  |  |

# 2.7. Календарный учебный график третьего года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Тема** | **К-во**  **часов** | **Форма проведения** | **Форма контроля** |
| 1 |  | Теория: Вводное занятие. Правила поведения и соблюдения техники безопасности в спортивном зале по Джиу-Джитсу  Практика: Учебные тренировки | 2 | Беседа  Учебно-тренировочное занятие | Опрос |
| 2 |  | Теория: Непрерывность и цикличность процесса подготовки  Практика: Разминка, самостраховка, отработка, ОПФ, теория построения | 2 | Беседа. Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 3 |  | Теория: Непрерывность и цикличность процесса подготовки  Практика: Разминка, самостраховка, общеразвивающие упражнения | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 4 |  | Теория: Непрерывность и цикличность процесса подготовки  Практика: Разминка, растяжка, повороты, стойки, дистанции ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 5 |  | Теория: Непрерывность и цикличность процесса подготовки  Практика: Разминка, растяжка, самостраховка, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 6 |  | Теория: Непрерывность и цикличность процесса подготовки  Практика: Разминка, отработка бросков, правила поведения в раздевалке, ОФП | 2 | Беседа. Учебно-тренировочное занятие | Оперативный |
| 7 |  | Теория: Непрерывность и цикличность процесса подготовки  Практика: Разминка, отработка бросков, самостраховка ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 8 |  | Теория: Непрерывность и цикличность процесса подготовки  Практика: Разминка, общеразвивающие упражнения, вводные правила обращения со спортивным инвентарём. | 2 | Беседа. Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 9 |  | Теория: Непрерывность и цикличность процесса подготовки  Практика: Разминка, отработка захватов за рукава, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 10 |  | Теория: Непрерывность и цикличность процесса подготовки  Практика: Разминка, общеразвивающие упражнения, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Оперативный |
| 11 |  | Теория: Непрерывность и цикличность процесса подготовки  Практика: Разминка, общеразвивающие упражнения, ОФП, краткая теория | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 12 |  | Теория: Непрерывность и цикличность процесса подготовки  Практика: Разминка, самостраховка, отработка, ОФП, теория построения | 2 | Беседа. Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 13 |  | Теория: Непрерывность и цикличность процесса подготовки  Практика: Разминка, самостраховка, общеразвивающие упражнения | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 14 |  | Теория: Непрерывность и цикличность процесса подготовки  Практика: Разминка, растяжка, повороты, стойки, дистанции ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 15 |  | Теория: Непрерывность и цикличность процесса подготовки  Практика: Разминка, растяжка, самостраховка, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 16 |  | Теория: Непрерывность и цикличность процесса подготовки  Практика: Разминка, обработка захватов, за рукава, ОФП | 2 | Беседа. Учебно-тренировочное занятие | Оперативный |
| 17 |  | Теория: Непрерывность и цикличность процесса подготовки  Практика: Разминка, отработка бросков, самостраховка ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 18 |  | Теория: Непрерывность и цикличность процесса подготовки  Практика: Разминка, общеразвивающие упражнения, вводные правила обращения со спортивным инвентарём | 2 | Беседа. Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 19 |  | Теория: Непрерывность и цикличность процесса подготовки  Практика: Разминка, отработка захватов за рукава, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 20 |  | Теория: Непрерывность и цикличность процесса подготовки  Практика: Разминка, отработка захватов за рукава, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Оперативный |
| 21 |  | Теория: Непрерывность и цикличность процесса подготовки  Практика: Разминка, отработка захватов за отворот за ДОГУ | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 22 |  | Теория: Непрерывность и цикличность процесса подготовки  Практика: Разминка, отработка захватов за отворот за ДОГУ | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 23 |  | Теория: Непрерывность и цикличность процесса подготовки  Практика: ОФП | 2 | Беседа. Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 24 |  | Теория: Правила поведения и соблюдения техники безопасности в спортивном зале  Практика: Разминка, общеразвивающие упражнения, ОФП | 2 | Беседа. Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 25 |  | Теория: Непрерывность и цикличность процесса подготовки  Практика: Разминка, общеразвивающие упражнения, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 26 |  | Теория: Непрерывность и цикличность процесса подготовки  Практика: Разминка, общеразвивающие упражнения, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 27 |  | Теория: Непрерывность и цикличность процесса подготовки  Практика: Разминка, отработка самостраховок, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 28 |  | Теория: Непрерывность и цикличность процесса подготовки  Практика: Разминка, отработка самостраховок, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 29 |  | Теория: Непрерывность и цикличность процесса подготовки  Практика: Разминка, отработка захватов за рукава, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 30 |  | Теория: Непрерывность и цикличность процесса подготовки  Практика: Разминка, отработка захватов за рукава, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Оперативный |
| 31 |  | Теория: Теория правил соревнований  Практика: ОФП | 2 | Беседа | Соревнования |
| 32 |  | Теория: Соревнования по каникулярному плану.  Практика: Чемпионат и первенство по Джиу-Джитсу | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 33 |  | Теория: Теория правил соревнований  Практика: Разминка, отработка захватов за рукава, ОФП Работа над ошибками | 2 | Беседа. Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 34 |  | Теория: Правильное использование нагрузок.  Практика: Разминка, отработка самостраховки | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 35 |  | Теория: Правильное использование нагрузок  Практика: Разминка, отработка самостраховки | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 36 |  | Теория: Правильное использование нагрузок  Практика: Разминка, отработка самостраховки | 2 | Беседа. Учебно-тренировочное занятие | Опрос |
| 37 |  | Теория: Правильное использование нагрузок  Практика: Разминка, отработка самостраховки | 2 | Беседа | Текущий |
| 38 |  | Теория: Правильное использование нагрузок  Практика: Разминка, отработка самостраховки, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 39 |  | Теория: Правильное использование нагрузок  Практика: Разминка, отработка захватов за пояс, бег, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 40 |  | Теория: Правильное использование нагрузок  Практика: Разминка, отработка захватов за пояс, бег, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 41 |  | Теория: Правильное использование нагрузок  Практика: Разминка, отработка трёх захватов за пояс, за рукава, за ДОГУ | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 42 |  | Теория: Правильное использование нагрузок  Практика: Разминка, отработка трёх захватов за пояс, за рукава, за ДОГУ | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 43 |  | Теория: Правильное использование нагрузок  Практика: Разминка, отработка захватов и перевод на спину | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 44 |  | Теория: Правильное использование нагрузок  Практика: Разминка, отработка захватов и перевод на спину | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 45 |  | Теория: Правильное использование нагрузок  Практика: Разминка, сдача контрольных нормативов | 2 | Контрольная работа | Текущий |
| 46 |  | Теория: Взаимосвязь спортивной подготовки и соревновательной деятельности  Практика: соревновательный процесс | 2 | Беседа | Текущий |
| 47 |  | Теория: Соревнования на подарки Деда Мороза по Джиу – Джитсу  Практика: соревновательные бои | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Соревнования |
| 48 |  | Теория: Правила поведения и соблюдение техники безопасности в спортивном зале  Практика: ОФП | 2 | Беседа | Текущий |
| 49 |  | Теория: Взаимосвязь спортивной подготовки и соревновательной деятельности  Практика: ОФП | 2 | Беседа | Текущий |
| 50 |  | Теория: Взаимосвязь спортивной подготовки и соревновательной деятельности  Разминка, бег, отработка двустороннего захвата за ДОГУ, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 51 |  | Теория: Взаимосвязь спортивной подготовки и соревновательной деятельности  Практика: Разминка, бег, отработка двустороннего захвата за ДОГУ, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 52 |  | Теория: Взаимосвязь спортивной подготовки и соревновательной деятельности  Практика: Разминка, бег, отработка двустороннего захвата за ДОГУ, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Оперативный |
| 53 |  | Теория: Взаимосвязь спортивной подготовки и соревновательной деятельности  Практика: Разминка, отработка передней подножки, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 54 |  | Теория: Взаимосвязь спортивной подготовки и соревновательной деятельности  Практика: Разминка, отработка задней подножки, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 55 |  | Теория: Взаимосвязь спортивной подготовки и соревновательной деятельности  Практика: Разминка, отработка задней подножки, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 56 |  | Теория: Взаимосвязь спортивной подготовки и соревновательной деятельности  Практика: Разминка, отработка одновременно передней и с переходом на заднюю подножку | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 57 |  | Теория: Взаимосвязь спортивной подготовки и соревновательной деятельности  Практика: ОФП | 2 | Беседа | Текущий |
| 58 |  | Теория: Взаимосвязь спортивной подготовки и соревновательной деятельности  Практика: ОФП | 2 | Беседа | Текущий |
| 59 |  | Теория: Взаимосвязь спортивной подготовки и соревновательной деятельности  Практика: Разминка, отработка бокового удержания, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 60 |  | Теория: Взаимосвязь спортивной подготовки и соревновательной деятельности  Практика: Разминка, отработка бокового удержания, бег, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 61 |  | Теория: Взаимосвязь спортивной подготовки и соревновательной деятельности  Разминка, отработка поперечного удержания, бег,ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 62 |  | Теория: Взаимосвязь спортивной подготовки и соревновательной деятельности  Практика: Разминка, отработка поперечного удержания, бег,ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 63 |  | Теория: Взаимосвязь спортивной подготовки и соревновательной деятельности  Практика: Разминка, отработка перехода с бокового удержания на Маунт (удержание сверху) | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 64 |  | Теория: Взаимосвязь спортивной подготовки и соревновательной деятельности  Практика: Разминка, отработка перехода с бокового удержания на Маунт (удержание сверху) | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Оперативный |
| 65 |  | Теория: Взаимосвязь спортивной подготовки и соревновательной деятельности  Практика: Разминка. Отработка захода на Блэкмаунт (удержание со спины), ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 66 |  | Теория: Взаимосвязь спортивной подготовки и соревновательной деятельности  Практика: Разминка. Отработка захода на Блэкмаунт (удержание со спины), ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 67 |  | Теория: Взаимосвязь спортивной подготовки и соревновательной деятельности  Практика: Разминка, отработка выхода из Гранда, СФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 68 |  | Теория: Взаимосвязь спортивной подготовки и соревновательной деятельности  Практика: Разминка, отработка выхода из Гранда, СФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 69 |  | Теория: Взаимосвязь спортивной подготовки и соревновательной деятельности  Практика: Разминка, отработка выхода из Гранда, СФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 70 |  | Теория: Взаимосвязь спортивной подготовки и соревновательной деятельности  Практика: ОФП | 2 | Беседа. Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 71 |  | Теория: Взаимосвязь спортивной подготовки и соревновательной деятельности  Практика: ОФП | 2 | Беседа. Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 72 |  | Теория: Взаимосвязь спортивной подготовки и соревновательной деятельности  Практика: Разминка, отработка выхода из Гарда с переходом на боковое удержание | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 73 |  | Теория: Взаимосвязь спортивной подготовки и соревновательной деятельности  Практика: Разминка, отработка выхода из Гарда с переходом на боковое удержание | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 74 |  | Теория: Взаимосвязь спортивной подготовки и соревновательной деятельности  Практика: Разминка, отработка выхода из Гарда с переходом на боковое удержание | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 75 |  | Теория: Взаимосвязь спортивной подготовки и соревновательной деятельности  Практика: Разминка, отработка контроля с коленом на животе и с прямой ногой, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 76 |  | Теория: Взаимосвязь спортивной подготовки и соревновательной деятельности  Практика: Разминка, отработка контроля с коленом на животе и с прямой ногой, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 77 |  | Теория: Взаимосвязь спортивной подготовки и соревновательной деятельности  Практика: Разминка, отработка выхода из Гарда на контроль, коленом на животе | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 78 |  | Теория: Взаимосвязь спортивной подготовки и соревновательной деятельности  Практика: Разминка, отработка выхода из Гарда и переход на поперечное удержание | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 79 |  | Теория: Взаимосвязь спортивной подготовки и соревновательной деятельности  Практика: Разминка, отработка выхода из Гарда и переход на поперечное удержание | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 80 |  | Теория: Взаимосвязь спортивной подготовки и соревновательной деятельности  Практика: Разминка, отработка выхода из Гарда и переход на боковое удержание, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 81 |  | Теория: Взаимосвязь спортивной подготовки и соревновательной деятельности  Практика: Разминка, отработка выхода из Гарда и переход на боковое удержание, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 82 |  | Теория: Взаимосвязь спортивной подготовки и соревновательной деятельности  Практика: Бег, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 83 |  | Теория: Взаимосвязь спортивной подготовки и соревновательной деятельности  Практика: Бег, ОФП | 2 | Беседа. | Текущий |
| 84 |  | Теория: Совершенствование спортивного мастерства.  Практика: Разминка, кардиобег прерывистый, СФП | 2 | Беседа. Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 85 |  | Теория: Совершенствование спортивного мастерства.  Практика: Разминка, отработка перехода с поперечного удержания на Север – Юг (со стороны головы) | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 86 |  | Теория: Совершенствование спортивного мастерства.  Практика: Разминка, отработка перехода с поперечного удержания на Север – Юг (со стороны головы) | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 87 |  | Теория: Совершенствование спортивного мастерства.  Практика: Разминка, отработка перехода с поперечного удержания на боковое удержания, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 88 |  | Теория: Совершенствование спортивного мастерства.  Практика: Разминка, отработка перехода с поперечного удержания на боковое удержание | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 89 |  | Теория: Совершенствование спортивного мастерства.  Практика: Разминка, бег на ускорение, СФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 90 |  | Теория: Совершенствование спортивного мастерства.  Практика: Разминка, отработка перехода с поперечного удержания на Маунт | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 91 |  | Теория: Совершенствование спортивного мастерства.  Практика: Разминка, отработка перехода с поперечного удержания на Маунт ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 92 |  | Теория: Совершенствование спортивного мастерства.  Практика: Разминка, отработка контроля в виде колена на животе, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 93 |  | Теория: Совершенствование спортивного мастерства.  Практика: Разминка, отработка контроля в виде колена на животе, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 94 |  | Теория: Совершенствование спортивного мастерства.  Практика: Разминка, отработка контроля в виде колена на животе, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 95 |  | Теория: Совершенствование спортивного мастерства.  Практика: Разминка, отработка контроля в виде колена на животе, ОФП | 2 | Беседа. Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 96 |  | Теория: Совершенствование спортивного мастерства.  Практика: Бег, ОФП | 2 | Беседа. Учебно-тренировочное занятие | Текущий опрос |
| 97 |  | Теория: Совершенствование спортивного мастерства.  Практика: Разминка, отработка свипа (в виде колена на животе и переворот на спину) | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 98 |  | Теория: Совершенствование спортивного мастерства.  Практика: Разминка, отработка свипа (в виде колена на животе и переворот на спину) | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 99 |  | Теория: Совершенствование спортивного мастерства.  Практика: Разминка, отработка свипа (в виде колена на животе и переворот на спину) | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 100 |  | Теория: Совершенствование спортивного мастерства.  Практика: Разминка, отработка свипа (в виде колена на животе и переворот на спину) | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 101 |  | Теория: Совершенствование спортивного мастерства.  Практика: Разминка, отработка Бэкмаунта с переворотом,ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 102 |  | Теория: Совершенствование спортивного мастерства.  Практика: Разминка, отработка Бэкмаунта с переворотом,ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 103 |  | Теория: Совершенствование спортивного мастерства.  Практика: Разминка. Бег на короткие дистанции, СФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 104 |  | Теория: Совершенствование спортивного мастерства.  Практика: Разминка, бег на ускорение на короткие дистанции, ОФП | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 105 |  | Теория: Совершенствование спортивного мастерства.  Практика: Разминка, бег на длинную дистанцию, 2 км, растяжка | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 106 |  | Теория: Совершенствование спортивного мастерства.  Практика: Разминка, бег на длинную дистанцию, 2 км, растяжка | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 107 |  | Теория: Совершенствование спортивного мастерства.  Практика: Разминка, бег на длинную дистанцию, 2 км, растяжка | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 108 |  | Теория: Совершенствование спортивного мастерства.  Практика: Разминка, бег на длинную дистанцию, 2 км, растяжка | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 109 |  | Теория: Сдача контрольных нормативов  Практика: контрольные нормативы | 2 | Контрольное занятие | Итоговый |
| 110 |  | Теория: Сдача контрольных нормативов  Практика: контрольные нормативы | 2 | Контрольное занятие | Итоговый |
| 111 |  | Итоговое занятие спортивные игры | 2 | Занятие - игра | Текущий |
|  |  | **Всего часов** | **216** |  |  |

**2.8. План воспитательной работы объединения «Джиу - Джитсу»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №**№** | **Мероприятия** | **Сроки** |
| 11 | Родительское собрание | сентябрь |
| 22 | Индивидуальные беседы с родителями | сентябрь |
| 33 | Знакомство родителей и учащихся 1 года обучения с объединением «**Джиу - Джитсу**» | сентябрь |
| 44 | Беседа с обучающимися «Правила поведения в «ЦВР «Юность» | сентябрь |
| 55 | Инструктаж по технике безопасности | сентябрь |
| 66 | Беседа о государственных символах | сентябрь |
| 77 | Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта» | октябрь |
| 88 | Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости) | октябрь |
| 99 | Техника безопасности при игре в футбол на стадионе | октябрь |
| 110 | Беседа о государственном празднике – Дне единства | ноябрь |
| 111 | Встречи с родителями (по необходимости) | ноябрь |
| 112 | Техника безопасности в лагере при ЦВР | ноябрь |
| 113 | Беседа «Правила техники безопасности при проведении Новогодних мероприятий» | декабрь |
| 114 | Правила противопожарной техники безопасности | декабрь |
|  | Проведение родительского собрания (Клуб выходного дня) | декабрь |
|  | Техника безопасности в каникулярное время | январь |
|  | Индивидуальные беседы с родителями | январь |
|  | Участие в Акции «Посылка солдату» | февраль |
|  | Соревнования посвящённые Дню Защитника Отечества | февраль |
|  | Участие в городской благотворительной акции в рамках Всемирного дня борьбы с туберкулёзом «Белая ромашка» | март |
|  | Участие в мероприятиях «Весенняя неделя Добра» | апрель |
|  | Мониторинг удовлетворённости родителей работой объединения «**Джиу - Джитсу**» | апрель |
|  | Участие в Акции «Письма ветеранам» посвящённое Победе в ВОВ | май |
|  | Внеклассное мероприятие посвящённое Дню Победы | май |

# 3.0. Список источников:

1. Акопян А.О. Бойко А.И. Куковеров Г.В. Определение физической и функциональной подготовки спортсменов национальной сборной РФ по джиу-джитсу при помощи информационно-методической системы «БУДО». СПБ.2006г. 40с.
2. Блит К.К. Обучение технико-тактическим действиям джиу-джитсу на начальном этапе подготовки. СПБ, 2007г., 243с.
3. Гвоздев С.А. Джиу-Джитсу от новичка до чёрного пояса. М. Современная школа. 2006г. 256с.
4. Гвоздев С.А. Джиу-Джитсу. М.Современная школа. 2001г. 256с.
5. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В.Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
6. Крутовских С.С., Кофанов Б.Е., Крывелева Н.Б. «Боевое искусство джиу- джитсу (дзю-дзюцу). – М.,1999
7. Линдер И.Б. Книга Джиу-Джитсу. М.Рипол классик, 2005г., 320с.
8. Линдер И.Б. Грядунов И.В. Джиу-Джитсу оружие спецслужб. М.Рипол классик, 2008г.
9. Лукьянов А.В. Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Джиу-джитсу» СПБ ГБОУ ДОД «Специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва Петродворцовского района г. Санкт-Петербурга».
10. НИИ ФК РФ. Джиу-Джитсу. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ. М.2008г. 92с.
11. Рензо. РойлерГрейси. Бразильское Джиу-Джитсу. Теория и техника. М.Рипол классик. 2008г. 205с.
12. Федеральные стандарты по виду спорта джиу-джитсу. Приказ Министерства Спорта Российской Федерации от 09 марта 2016 года № 224.
13. Холодов, Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта /Жорж Константинович Холодов, Василий Степанович Кузнецов. – Москва: Academia, 2001. - 144с. - (Высшее образование) УДК 796 ББК 74.200 Кх-1
14. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта /Жорж Константинович Холодов, Василий Степанович Кузнецов. – Москва: Академия, 2006. - 480с. - (Высшее профессиональное образование) УДК 796 ББК 75.1 Кх-2
15. Шахов Ш.К. Программирование физической подготовки единоборца. – Махачкала, 1997 – 260 с.
16. Шульц И.Г. Аутогенная тренировка / Пер. с нем. М.: Медицина, 1985.

Статьи:

Электронные ресурсы:

1. Кормушкин Ю. Реальная самооборона. Видеокурс. 2010г. 71 мин.
2. Джиу-Джитсу.Техника приёмов. Видеокурс. 2012г. 64 мин.
3. Учебный курс Джиу-джитсу с жёлтого по чёрный пояс. РФ. Видеокурс.2006г. 58 мин.
4. Интернет источник <http://jiu-jitsu.com.ua/history.php>.
5. Интернет источник [www.rjf.ru00ю](http://www.rjf.ru00ю)

# *Приложение №1*

### Квалификационные нормативы по джиу-джитсу

1. Ученикам и тренерам Международной Ассоциации Боевых Искусств «Сейкай Дзюдокай» присваиваются по мере их подготовки соответствующие квалификационные степени. Каждая степень присваивается после успешной сдачи экзамена.

Каждой степени соответствует свой цвет пояса:

**Младшие степени:**

- 10кю - белый пояс

- 9 кю- белый пояс с 1 поперечной желтой полосой

- 8 кю – белый пояс с 2 поперечными желтыми полосами

- 7 кю – белый пояс с 3 поперечными желтыми полосами

- 6 кю – белый пояс с 4 поперечными желтыми полосами

**Средние степени:**

- 5 кю – желтый пояс

- 4 кю – оранжевый пояс

- 3 кю – зеленый пояс

-2 кю – синий пояс

- 1 кю - коричневый пояс

**Старшие степени:**

- 1 дан - мастер - черный пояс

- 2 дан - мастер - черный пояс

- 3 дан - мастер - черный пояс

- 4 дан - мастер - черный пояс

- 5 дан - главный мастер - черный или черно-красный пояс

- 6 дан - главный мастер - черный или красно-белый пояс

- 7 дан - главный мастер - черный или красно-белый пояс

- 8 дан - главный мастер - черный или красно-белый пояс

- 9 дан - главный мастер - черный или красно-белый пояс

- 10 дан - главный мастер - красный пояс

Мастера и главные мастера могут носить хакаму.

1. Степени 4-1 кю и 1-6 дан (мастер) присваиваются вице-президентом РФД в соответствии с требованиями настоящих нормативов.
2. Степени 7-10 дан (главный мастер) присваиваются международными федерациями и союзами.
3. Количество членов Главного совета, имеющих 5-10 дан определяется исходя из количества мастеров, имеющих степень 1-4 дан. На каждого главного мастера должно быть не менее 4 мастеров 1-4 дана. Присвоение степеней 5-10 дан производится каждые 2 года при условии соблюдения требований п.1.5. На каждого главного мастера более высокой степени может быть присвоено не более 2-х низших на одну ступень степеней.
4. Членам МАБИ "СейкайДзюдокай", на момент вступления в объединение уже имеющим степень (пояс), полученный в другой организации, по решению президента "СейкайДзюдокай" может быть присвоена степень без сдачи квалификационного экзамена.
5. Степень 1 кю не присваивается ученикам младше 15 лет. Старшие степени не присваиваются ученикам младше 18 лет. Степени 5-6 дан (главный мастер) не присваиваются мастерам младше 35 лет. Степени 7-10 дан (главный мастер) не присваиваются мастерам младше 45 лет.
6. Присвоение последующих степеней может происходить, как правило, по истечении установленного срока подготовки:
   * 4-1 кю – 1 год
   * 1-2 дан – 2 года
   * 3-4 дан – 3 года
   * 5 дан и выше – 4 года

|  |
| --- |
| ***Приложение№2***  **1**  Нормативы для допуска к сдаче экзамена (СИАЙ), по решению президента, могут быть заменены для членов МАБИ "СейкайДзюдокай", ведущих в школе тренерскую работу, нормативами по подготовке учеников:  - Синий пояс - вести тренерскую работу не менее 1 года, подготовить не менее 4-х учеников 6 кю. - Коричневый пояс - вести тренерскую работу не менее 2-х лет, подготовить не менее 8 учеников 6-4 кю. - Черный пояс:  1 Дан - вести тренерскую работу не менее 4-х лет, подготовить не менее 10 учеников 5-4 кю и 2-х учеников 3 кю. 2 Дан - вести тренерскую работу не менее 6 лет, подготовить не менее 10 учеников 3 кю, не менее 2-х учеников 2 кю. 3 Дан - вести тренерскую работу не менее 8 лет, подготовить не менее 10 учеников 2 кю, не менее 2-х учеников 1 кю, не менее 1 ученика I дана.  **Примечание 2** За высокие спортивные результаты в соревнованиях по рандори или соревнованиях по технике, степени могут быть присвоены без сдачи технического экзамена, в случае если выполнены остальные требования. Как правило, спортивные показатели должны быть на 2 уровня выше, чем предусмотренные для данного пояса.  **Примечание 3** Отличное выполнение техники на показательных выступлениях может быть засчитано как выполнение технических нормативов соответствующего уровня.  **Примечание 4** 6 кю не может быть присвоен за спортивные результаты.  **Примечание 5** Без сдачи экзамена на 6 кю спортсмены до участия в соревнованиях по рандори не допускаются. Без сдачи экзамена на 5 кю спортсмены к официальным соревнованиям по рандори не допускаются.  **Порядок приема экзамена**  1. Экзамены принимаются квалификационной комиссией, утвержденной Президентом МАБИ "СейкайДзюдокай" или руководителем представительства в объеме переданных ему прав.  2. До сдачи базовой техники и ката допускаются ученики только по рекомендации своего учителя, понимающие и соблюдающие этические нормы боевых искусств и традиции школы, выполнившие все прочие требования, предусмотренные настоящими нормативами. Теоретический экзамен на 4 кю принимается преподавателем, на остальные степени - квалификационной комиссией. Выполнение требований по участию в семинарах и соревнованиях подтверждается записью в будо-паспорте или личной карточке.  3. Приемы базовой техники и ката выполняются в строгом соответствии с принятыми в "СейкайДзюдокай" ритуалом.  4. Качество выполнения приемов базовой техники оценивается по 5-ти бальной системе. Базовая техника считается выполненной в случае, если учеником получена средняя оценка не менее 4 баллов. В случае получения за какой-либо продемонстрированный прием оценки ниже 3-х баллов, экзамен прерывается. До повторной сдачи ученик допускается не ранее, чем через месяц.  5. Качество выполнения одиночных ката оценивается в зависимости от набранных штрафных баллов. Штрафной балл ставится за каждое незначительное отступление от формы выполнения ката. В случае значительного нарушения, к которому относятся: нарушение общей последовательности приемов, отсутствие концентрации, потеря равновесия - выполнение ката не оценивается. Ката считается выполненным, если ученик набрал не более 10 штрафных баллов. До повторной сдачи ученик допускается не ранее, чем через 1 месяц.Парные ката оцениваются в соответствии с правилами по ката МАБИ "СейкайДзюдокай".  6. К официальным соревнованиям относятся соревнования, проводимые в соответствии с положениями, утвержденными соответствующими руководящими организациями. Соревнования учитываются, если в них участвовало не менее 5-ти команд. Учитываются соревнования по джиу-джитсу, дзюдо, самбо и другим боевым искусствам, в том числе - соревнования по технике. Нормы для олимпийских единоборств оцениваются на ступень выше.  7. Техника ударов (АТЕМИ-ВАДЗА) оценивается по 5-ти бальной системе, средний балл не должен быть ниже 3-х. Удар проводится с полной концентрацией, из правильной позиции, контролируемо (едва касаясь тела партнера) в наиболее уязвимую точку, соответствующую демонстрируемому удару. За каждую ошибку снимается 1 балл.  8. Квалификационная комиссия должна состоять для аттестации: на 6-4 кю из 3-х человек (двое не ниже 2 кю, 1 не ниже I дана) на 3-2 кю из 3-х человек (двое не ниже 1 кю, 1 не ниже II дана) на 1 кю из 3-х человек (двое не ниже I дана, 1 не ниже III дана) на I-III дан комиссия назначается Президентом в соответствии с квалификацией аттестуемого.  9. Президент МАБИ "СейкайДзюдокай" может принимать экзамен, в соответствии с настоящими нормативами, самостоятельно. Руководители филиалов (представительств) могут принимать экзамены самостоятельно в объеме переданных им прав.  10. При передаче тренером ученика, с которым он работал не менее 2-х лет, для дальнейшего совершенствования другому тренеру, результаты, показанные учеником в последующие 2 года засчитываются обоим тренерам.  11. Прием экзаменов может быть осуществлен по результатам прохождения всероссийского и международного технического семинара по укороченной программе. 5-4 кю может быть присвоен без экзамена при хорошем усвоении материала, пройденного на семинар, решением руководителя семинара.По решению экзаменационной комиссии, экзамен может быть сдан по укороченной программе, включающий только ката школы соответствующего уровня и теоретический экзамен.  12. Степени 5-1 кю присваиваются ученикам только в случае выполнения ими установленных нормативов и участия не менее 2-х раз в год в технических семинарах. Степени I дан и выше присваиваются при выполнении нормативов и прохождения ежегодного международного семинара.  13. Продемонстрированные на соревнованиях по технике ката, в случае удовлетворительных оценок, засчитываются при сдаче экзамена.  14. В случае нарушения учеником правил школы, совершения им действий, противоречащих духу боевых искусств, он может быть лишен присвоенных ему степеней кю (данов). |

6 КЮ. Белый пояс.

Тачи-рэй - Приветствие стоя

Дза–рэй - Приветствие на коленях

ОБИ – ПОЯС (ЗАВЯЗЫВАНИЕ)

ШИСЭЙ - СТОЙКИ

Аюми-аши - Передвижение обычными шагами

Цуги-аши - Передвижение приставными шагами

вперед-назад

влево-вправо

по диагонали

ТАЙ-САБАКИ - ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА)

на 90\* шагом вперед

на 90\* шагом назад

на 180\* скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали)

на 180\* скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали)

на 180\* круговым шагом вперед

на 180\* круговым шагом назад

КУМИКАТА - ЗАХВАТЫ Основной захват – рукав-отворот

КУДЗУШИ - ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

|  |  |
| --- | --- |
| Маэ-кудзуши | Вперед |
| Уширо-кудзуши | Назад |
| Миги-кудзуши | Вправо |
| Хидари-кудзуши | Влево |
| Маэ-миги-кудзуши | Вперед-вправо |
| Маэ-хидари-кудзуши | Вперед-влево |
| Уширо-миги-кудзуши | Назад-вправо |
| Уширо-хидари-кудзуши | Назад-влево |

УКЭМИ - ПАДЕНИЯ

|  |  |
| --- | --- |
| Еко (Сокухо) –укэми | На бок |
| Уширо (Кохо) –укэми | На спину |
| Маэ (Дзэнпо) –укэми | На живот |
| Дзэнпо-тэнкай-укэми | Кувырком |

5 КЮ. Жёлтый пояс.

НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

|  |  |
| --- | --- |
| Дэ-аши-барай | Боковая подсечка под выставленную ногу |
| Хидза-гурума | Подсечка в колено под отставленную ногу |
| Сасаэ-цурикоми-аши | Передняя подсечка под выставленную ногу |
| Уки-гоши | Бросок скручиванием вокруг бедра |
| О-сото-гари | Отхват |
| О-гоши | Бросок через бедро подбивом |
| О-учи-гари | Зацеп изнутри голенью |
| Сэои-нагэ | Бросок через спину с захватом руки на плечо |
| О-сото-отоши | Задняя подножка |
| О-сото-гаэши | Контрприем от отхвата или задней подножки |
| О-учи-гаэши | Контрприем от зацепа изнутри голенью |
| Моротэ-сэой-нагэ | Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота |

КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

|  |  |
| --- | --- |
| Хон-кэса-гатамэ | Удержание сбоку |
| Ката-гатамэ | Удержание с фиксацией плеча головой |
| Еко-шихо-гатамэ | Удержание поперек |
| Ками-шихо-гатамэ | Удержание со стороны головы |
| Татэ-шихо-гатамэ | Удержание верхом |
| Еко-каэри-вадза | Переворот с захватом рук |
| Еко-каэри-вадза | Переворот с захватом руки и ноги |
| Еко-каэри-вадза | Переворот ключом захватом пояса и руки из-под плеча |
| Нэ-каэри-вадза | Переворот ногами снизу |
| Маэ-аши-тори-вадза | Прорыв со стороны ног |
| Кузурэ-кэса-гатамэ | Удержание сбоку с захватом из-под руки |
| Макура-кэса-гатамэ | Удержание сбоку с захватом своей ноги |
| Уширо-кэса-гатамэ | Обратное удержание сбоку |
| Кузурэ-еко-шихо-гатамэ | Удержание поперек с захватом руки |
| Кузурэ-ками-шихо-гатамэ | Удержание со стороны головы с захватом руки |
| Кузурэ-татэ-шихо-гатамэ | Удержание верхом с захватом руки |