

Свердловская региональная общественная организация  
«Многофункциональный спортивный комплекс «Титан»»

Принята на заседании  
методического совета  
МФСК «Титан»  
Протокол № 1 от «09» 01 2024 г.



Утверждаю:  
Руководитель МФСК «Титан»  
Р. Ф. Низамутдинов  
Приказ № 1 от «09» 01 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**«Джиу-Джитсу Первоуральска»**

Возраст обучающихся: 8-15 лет  
Срок реализации 3 года

Автор-составитель:  
Низамутдинов Ринат  
Фангатович,  
педагог дополнительного образования

## Содержание

<i>№ раздела</i>	<i>Наименование</i>	<i>Стр.</i>
<b>1</b>	<b>Основные характеристики программы</b>	3
<b>1.1</b>	Пояснительная записка:	3
<b>1.2.</b>	Актуальность и педагогическая целесообразность	3
<b>1.3.</b>	Отличительные особенности программы	4
<b>1.4.</b>	Цель и задачи программы	5
<b>1.5.</b>	Адресат программы	6
<b>1.5.1</b>	Форма обучения и режим занятий	6
<b>1.5.2.</b>	Сроки реализации программы	6
<b>1.6.</b>	Планируемые результаты	7
<b>2</b>	<b>Содержание программы</b>	9
<b>2.1</b>	Учебный план 1 год обучения	9
<b>2.2</b>	Учебный план 2 год обучения	11
<b>2.3</b>	Учебный план 3 год обучения	13
<b>3</b>	<b>Формы аттестации и оценочные материалы</b>	14
<b>3.1</b>	Формы аттестации	14
<b>3.2</b>	Оценочные материалы	15
<b>4</b>	<b>Организационно-педагогические условия реализации программы</b>	17
<b>4.1</b>	Материально-технические условия	17
<b>4.2.</b>	Учебно-методическое обеспечение	17
<b>5.</b>	Список литературы	25
	<b>Приложения к программе</b>	27
	Приложение № 1 - Календарный учебный график	27

## **1. Основные характеристики программы**

### **1.1. Пояснительная записка.**

Физическая культура и спорт призваны сыграть ведущую роль в формировании здорового образа жизни детей, подростков и молодежи, поэтому развитие массового спорта среди детей и молодежи является приоритетным направлением молодежной политики.

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность, разработана с учётом требований к содержанию и оформлению программ дополнительного образования детей и опирается на следующие нормативно-правовые документы:

– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в действующей редакции;

– Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;

– Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

– Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14 (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

– Письмо Минобрнауки России Методические рекомендации по проектированию общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18 ноября 2015 г. № 09-3242;

### **1.2 Актуальность и педагогическая целесообразность**

Приоритетными задачами программы являются формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию

и творчеству обучающихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья, которые решаются вследствие удовлетворения потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающих физическое, духовное и нравственное развитие обучающихся. В наше время детский, подростковый спорт и физкультура приобрели новое и весьма важное социальное значение, являясь пропагандой здорового образа жизни.

Джиу-джитсу является одной из наиболее популярных современных систем восточных единоборств. Имея древние исторические корни, этот вид единоборств являлся прародителем таких видов как дзюдо и айкидо.

**Педагогическая целесообразность** программы состоит в том, чтобы оказать содействие формированию у подрастающего поколения новых компетенций, необходимых в современном обществе. Обеспечить динамическое развитие личности ребенка, его нравственное становление, формирование целостного восприятия мира, людей и самого себя, развитие духовных, коммуникативных и физических способностей ребенка. Формирование активной жизненной позиции путём физического и морального совершенствования.

### **1.3. Отличительные особенности программы**

Содержание программы предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации обучения, минимальную сложность материала, предлагаемого для освоения. Базовый уровень предполагает освоение специализированных знаний, умений и навыков по джиу-джитсу.

Содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации. Возможность выбирать, варьировать программный материал положительно сказывается на результате деятельности.

Передача педагогом учащемуся максимального объема доступной информации, из которой он берет столько, сколько может усвоить.

Смена видов заданий, упражнений, видов деятельности, использование проблемных ситуаций.

Постепенное усложнение программного материала, последовательное усложнение задач при выполнении самостоятельных заданий, отработки действий.

Наглядно-действенный характер содержания обучения.

Последовательное включение в учебно-тренировочный процесс спортивных и подвижных игр. Это создает благоприятный эмоциональный настрой, повышает мотивацию обучающихся, вызывает постоянный интерес к занятиям и проявлению волевых усилий, улучшая тем самым результаты и создавая предпосылки для формирования специальных спортивных качеств.

#### **1.4. Цель и задачи программы**

Цель: развитие физических качеств обучающихся, улучшение координации, а также формирование морально-волевых качеств и черт характера, которые позволили бы с одной стороны гармонично сочетать занятия восточными единоборствами с другими занятиями, а с другой – успешно реализовывать свои специальные навыки и умения, как на занятиях, так и во время соревнований.

Задачи:

Личностные задачи:

- воспитание нравственных, волевых и физических качеств;
- развитие самодисциплины;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям борьбой «джиу-джитсу» и к здоровому образу жизни;
- воспитание черт спортивного характера.

Предметные задачи:

- обучить владению двигательной культурой «джиу-джитсу»;
  - научить навыкам противоборства с противниками, включая подготовку к соревнованиям;
  - развить познавательный интерес к историческим корням боевого искусства «джиу-джитсу»;
  - развитие мотивации в достижении высоких спортивных результатов.
- обучение начальным основам техники борьбы, страховке, само-страховке;
- ознакомление с правилами соревнований, специальной терминологией.

Метапредметные задачи:

- развить способность контролировать развитие форм и функций организма;
- развить двигательные навыки, координацию;

- развить навыки интуитивного чувствования противника;
- развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости).

### **1.5.Адресат программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Джиу-Джитсу» предназначена для детей (мальчики и девочки) в возрасте от 8 до 15 лет, группы формируются с учётом возрастных особенностей детей. Состав групп может быть различным по половым и возрастным признакам. Количество обучающихся в группе от 7 до 15 человек. Это обусловлено тем, что педагог уделяет внимание каждому ребёнку, показывая, помогая, корректируя. Здесь реализуется личностно-ориентированный подход, который способствует минимизации получения травмы при неправильном исполнении упражнения.

#### **1.5.1. Формы обучения и режим занятий.**

**Формы обучения** - очная с постоянным составом групп.

**Виды занятий:** теоретические занятия, практические занятия, соревнования.

**Режим занятий.**

Данная программа предполагает систематизированные занятия по 1-1,5 часа 2-3 раза в неделю у каждой группы.

Режим занятий:

1 год обучения: 2 раза в неделю

2 год обучения: 3 раза в неделю

3 год обучения: 3 раза в неделю

Минимальное количество человек в группе – 7 человек, максимальное - 15 человек.

Один академический час занятия в группе равен 45 минутам астрономического времени.

**Формирование групп.**

На начальный этап обучения принимаются все желающие при наличии медицинской справки и свободных мест в группе. Приём обучающихся может осуществляться в течение всего учебного года на все этапы подготовки, основанием является выполнение контрольных нормативов по этапам подготовки. Основанием для отказа в приеме, может стать наличие медицинских противопоказаний к данному виду

деятельности. Группы формируются по возрасту – 8-10 лет, 11-13 лет, 13-15 лет, в отдельных случаях педагог имеет право распределить группы в зависимости от уровня подготовки обучающихся.

### **1.5.2.Срок реализации программы**

Программа многоуровневая:

- стартовый уровень (1 год обучения)
- базовый уровень (2 год обучения)
- продвинутый уровень (3 год обучения)

Реализация программы в часах:

1 год обучения - 144 часов в год;

2 год обучения - 180 часов в год;

3 год обучения - 180 часов в год;

Общее количество учебных часов на весь период обучения – 504.

Срок освоения программы - 3 года

Обучение проводится в форме групповых занятий по общей программе, однако это не исключает необходимости индивидуального подхода к учащимся.

Программой предусмотрена **работа с родителями обучающихся**, которая направлена на их активное участие в жизни объединения, а значит, в жизни своего ребёнка, что приобретает в условиях современного социума большую актуальность. Проводятся родительские собрания, совместные экскурсии, открытые занятия, совместные поездки на соревнования.

### **1.6. Планируемые результаты**

В результате освоения содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Джиу-джитсу» у учащихся предполагается достижение личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Личностные результаты** связаны с решением воспитательных и оздоровительных задач программы. При реализации программы показателями выполнения этих задач являются:

- соответствие поведения учащегося требованиям кодекса характера спортсмена,
- проявление в поведении и поступках учащегося моральных ценностей:

уважения, ответственности, внимательности, честности, трудолюбия, справедливости, гражданской позиции;

- сформировать у учащегося самостоятельности, дисциплинированности, волевой сферы;
- сформировать у учащегося привычки следовать правилам здорового образа жизни и осуществления самодиагностики здоровья.

**Метапредметные результаты** связаны с выполнением общих учебных задач по формированию универсальных учебных действий. При реализации программы основными показателями выполнения этих задач являются:

- сформированность регулятивных универсальных учебных действий: умений планировать тренировочную работу, сотрудничать при решении учебных задач, осуществлять самоконтроль и самоанализ учебной деятельности;
- сформировать познавательных универсальных учебных действий:
  - умений вести познавательную деятельность, критически (аргументированно) осмысливать учебный-тренировочный материал, рефлексировать прошедшее занятие, соревнование;
  - сформировать коммуникативных универсальных учебных действий: умений слушать и вести конструктивный диалог с педагогом, и активно и этично общаться с разными людьми.

**Предметные результаты** связаны с выполнением обучающих и развивающих задач программы и сгруппированы по уровням подготовки учащихся.

После окончания всего курса обучения по данной программе обучающиеся **ЗНАЮТ:**

- технику безопасности при занятиях в зале;
- историю возникновения джиу-джитсу;
- основные пункты правил джиу-джитсу (содержание схватки, оценка приёмов, запрещённые приёмы и действия);
- тактику ведения поединка («разведка боем», подавление техникой, маскировка техники, маневрирование);

- значение гигиенических навыков для спортсмена (режим дня);
- основные показатели состояния здоровья (вес, субъективное самочувствие);
- простейшие элементы борьбы и ударной техники;
- кодекс характера борца «джиу-джитсу».

### **УМЕЮТ:**

- слушать и вести конструктивный диалог с педагогом;
- организовать своё рабочее место и ставить цель на тренировочных занятиях;
- выполнять строевые приёмы и упражнения;
- правильно падать и мягко кувыраться вперёд, назад, в стороны;
- фиксировать своё самочувствие измерять пульс, вес и оценивать своё состояние по субъективным показателям (самочувствию));
- участвовать в соревнованиях внутри объединения.

### **ВЛАДЕЮТ:**

- приёмами оценивания своего самочувствия (ЧСС - пальпацией, самочувствие словесно-описательно);
- приёмами самостраховки;
- упражнениями для развития основных физических качеств;
- техникой и тактикой борца «джиу-джитсу» (согласно уровню подготовки).

## 2.Содержание программы

### 2.1.Учебный план 1 год обучения. Стартовый уровень

Тема	Кол-во часов			Формы контроля
	теория	практика	всего	
1.Теоретическая подготовка. (Базовые принципы джиу-джитсу)	14	0	14	опрос
2. Общая физическая подготовка	2	58	60	наблюдение
3. Контрольные занятия	2	18	20	Сдача нормативов
4. Морально- этическая и психологическая подготовка	4	6	10	наблюдение
5.Тактико-техническая подготовка	10	20	30	наблюдение
6. Участие в соревнованиях	-	10	10	Сдача зачетов
<b>Итого:</b>	<b>32</b>	<b>112</b>	<b>144</b>	

### Содержание учебного плана 1 года обучения

#### Тема 1. Теоретическая подготовка.

#### (Базовые принципы джиу-джитсу) 14 часов.

Теория: Техника безопасности на занятиях. История джиу-джитсу. Лекции

- гигиенические требования, анатомия, физиология, биомеханика, первая медицинская помощь;
- история образования и развития джиу-джитсу.

#### Тема 2. Общая физическая подготовка. 60 часов.

Теория: Правила техники безопасности при выполнении упражнений на ОФП.

Практика: Выполнение упражнений

- развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости;
- подводящие упражнения для ударного раздела.
- акробатика и техника самостраховки при падении
- группировка, кувырок вперед, назад, «колесо», гимнастический

мостик, стойка на лопатках, шпагат.

### **Тема 3. Контрольные занятия. 20 часов**

Теория: Ознакомление обучающихся с Программой подготовки к аттестации по боевому искусству Джиу-Джитсу и требованиями для аттестации

Практика: Сдача нормативов, выполнение упражнений и технических элементов в соответствии с экзаменационной программой

### **Тема 4. Морально - этическая и психологическая подготовка. 10 часов**

Теория: Правила поведения в зале отношение к учителю, отношение к партнеру по тренировке уважение старших.

Практика: практическое соблюдение исполнение правил в действии.

### **Тема 5. Тактико - техническая подготовка 30 часов**

Теория: Раздел ударной техники: ознакомление с ударами руками и ногами в различных вариациях

Раздел защитных действий в стойке: ознакомление с различными вариантами защиты блоков, парирование, уклонов, уходов

Раздел бросков: ознакомление с правилами выполнения бросковых техник

Практика: Отработка ударов. Раздел ударной техники: удары руками и ногами в различных вариациях

Раздел защитных действий в стойке: защиты блоков, парирование, уклонов, уходов

Раздел бросков: Подножки, подхваты, отхваты

Раздел борьбы в партере: перевороты и удержание на лопатках

### **Тема 6. Участие в соревнованиях 10 часов**

Практика: Участие в соревнованиях. Закрытые и открытые соревнования, первенство, чемпионаты, турниры.

## 2.2. Учебный план 2 года обучения. Базовый уровень

Тема	Кол-во часов			Форма контроля
	теория	практика	всего	
1. Теоретическая подготовка.	10	0	10	опрос
2. Общая и специальная физическая подготовка	2	48	50	наблюдение
3. Контрольные занятия	2	13	15	Сдача нормативов
4. Морально – этическая и психологическая подготовка	4	11	15	наблюдение
5. Тактико-техническая подготовка	10	55	65	наблюдение
6. Участие в соревнованиях	-	10	10	наблюдение
7. Инструкторская и судейская подготовка	5	10	15	Сдача зачетов
<b>Итого:</b>	<b>33</b>	<b>147</b>	<b>180</b>	

### Содержание учебного плана 2 года обучения.

#### Тема 1. Теоретическая подготовка. 10 часов.

Теория: Техника безопасности на занятиях. История джиу-джитсу. Лекции - гигиенические требования, анатомия, физиология, биомеханика, первая медицинская помощь;

- история образования и развития джиу-джитсу, этикет, правила соревнований.

#### Тема 2. Общая физическая и специальная подготовка. 50 часов.

Теория: Правила техники безопасности при выполнении упражнений на ОФП и СФП.

Практика: Выполнение упражнений

Акробатика

- повторение пройденного, кувырок через правое и левое плечо (вперед, назад), кувырок в длину и в высоту, борцовский мостик, стойка на голове. Техника самостраховки

- самостраховка без партнера и с партнером на правый и левый бок, на спину, на живот.

повторение пройденного, кувырок прогибом, рандат, стойка на руках.

Упражнения с тренажерами и гирями.

Выполнение техник специальных упражнений.

### **Тема 3. Контрольные занятия. 15 часов**

Теория: Ознакомление обучающихся с Программой подготовки к аттестации по боевому искусству Джиу-Джитсу и требованиями для аттестации

Практика: Сдача нормативов, выполнение упражнений и технических элементов в соответствии с экзаменационной программой

### **Тема 4. Морально-этическая и психологическая подготовка. 15 часов**

Теория: Правила поведения в зале отношении к учителю, отношению к партнеру по тренировке уважение старших.

Практика: практическое соблюдение исполнение правил в действии

### **Тема 5. Тактико-техническая подготовка 65 часов**

Теория: Раздел ударной техники: ознакомление с ударами руками и ногами в различных вариациях

Раздел защитных действий в стойке: ознакомление с различными вариантами защиты блоков, парирование, уклонов, уходов

Раздел бросков: ознакомление с правилами выполнения бросковых техник

Практика:

Отработка ударов. Раздел защиты и ударов

Раздел ударной техники.

- повторение пройденного, блоки в передвижении (с партнером, без партнера).

Техника захватов и освобождения

- за руки (захваты, освобождения), за плечи (захваты, освобождения), захват за корпус (спереди и сзади) и освобождения

Раздел борьбы в партере: удушение, болевые контроли, болевые приемы

Техника приемов стоя

- выведение из равновесия (назад, вперед, в стороны), задняя подножка и уход от нее, подсечка и уход, бросок через бедро и уход, зацепы и уходы от них, бросок с захватом двух ног, бросок через плечо с колен. Броски за ноги и уходы от них, приемы против вооруженного противника.

Техника приемов лежа.

- удержания, болевые

Спарринги. Борьба с тенью, борьба в парах.

### **Тема 6. Участие в соревнованиях 10 часов.**

Практика: Участие в соревнованиях. Закрытые и открытые соревнования, первенство, чемпионаты, турниры.

### **Тема 7. Инструкторская и судейская подготовка 15 часов**

Теория: Правила этикета на соревнованиях. Четкое понимание команд судьи.

Знание судейской терминологии.

Практика: Практика бокового судьи. Практика центрального судьи

### 2.3. Учебный план 3 года обучения. Продвинутый уровень

Тема	Кол-во часов			Форма контроля
	теория	практика	всего	
1. Теоретическая подготовка.	5	0	5	опрос
2. Общая физическая и специальная подготовка	2	43	45	наблюдение
3. Контрольные занятия	2	12	14	Сдача нормативов
4. Морально – этическая и психологическая подготовка	4	10	14	наблюдение
5. Тактико-техническая подготовка	5	45	50	наблюдение
6. Участие в соревнованиях	-	38	38	наблюдение
7. Инструкторская и судейская подготовка	3	11	14	Сдача зачетов
<b>Итого:</b>	<b>21</b>	<b>159</b>	<b>180</b>	

#### Содержание программы 3 года обучения.

##### Тема 1. Теоретическая подготовка 5 часов.

- Теория: Техника безопасности на занятиях. История джиу-джитсу. Лекции
- гигиенические требования, анатомия, физиология, биомеханика, первая медицинская помощь;
  - история развития джиу-джитсу, этикет, правила соревнований.

##### Тема 2. Общая физическая и специальная подготовка 45 часов.

Теория: Правила техники безопасности при выполнении упражнений на ОФП и СФП.

ОФП - включает в себя упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости, координации. СФП – включает в себя упражнения на развитие силы, выносливости, быстроты, механика движения которых соответствует технике

движений и приемов Джиу-джитсу (работа со жгутом резинками, манекеном для борьбы и т.д.

Практика: Применяются те же упражнения что и в обычном тренировочном процессе, но с повышенной интенсивностью.

Акробатика

- повторение пройденного, кувырок через правое и левое плечо (вперед, назад), кувырок в длину и в высоту, борцовский мостик, стойка на голове. Техника самостраховки

- самостраховка без партнера и с партнером на правый и левый бок, на спину, на живот.

повторение пройденного, кувырок прогибом, рандат, стойка на руках, упражнения с тренажерами и гирями.

### **Тема 3. Контрольные занятия 14 часов.**

Теория: Ознакомление обучающихся с Программой подготовки к аттестации по боевому искусству Джиу-Джитсу и требованиями для аттестации

Практика: Сдача нормативов, выполнение упражнений и технических элементов в соответствии с экзаменационной программой на степени более высокого уровня

### **Тема 4. Морально - этическая и психологическая подготовка 14 часов.**

Теория: Правила поведения в зале отношении к учителю, отношению к партнеру по тренировке уважение старших, патриотическое воспитание

Практика: практическое соблюдение исполнение правил в действии.

### **Тема 5. Тактико-техническая подготовка 50 часов.**

Теория: Ознакомление с разделами соревновательных поединков: Нэ Ваза - борьба на полу без применения удушающих и болевых приемов, Дзю Хо Рандори – борьба в стойке без применения ударной техники, Иригуми Дзю – раздел борьбы с применением ударных техник в полной амуниции или экипировке, Иригуми Го – борьба с применением ударной техники без амуниции.

Практика: Применение на практике Нэ Ваза, Дзю Хо Рандори, Иригуми Дзю.

## **Тема 6. Участие в соревнованиях - 38 час.**

Практика: Участие в соревнованиях. Закрытые и открытые соревнования, первенство, чемпионаты, турниры.

## **Тема 7. Инструкторская и судейская подготовка - 14 часов.**

Теория: Правила этикета на соревнованиях. Четкое понимание команд судьи. Знание судейской терминологии.

Практика: Практика бокового судьи. Практика центрального судьи.

### **3.Формы аттестации и оценочные материалы**

#### **3.1. Формы аттестации**

В процессе реализации программы используются следующие виды контроля:

– входной контроль (первичная диагностика). Формы контроля: проверка и учет физических способностей занимающихся.

– текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.

– итоговый контроль проводится в конце обучения при предъявлении обучающимся результата обучения, предусмотренного программой в виде демонстрации навыков.

Итоговая аттестация проводится по курсу обучения по программе в форме зачета по сдаче контрольных нормативов на пояс по уровням сложности.

В джиу-джитсу, как и в других японских единоборствах, каждому борцу присваивается степень (разряд), определяющая его мастерство. Существует 6 младших степеней (кю), каждая из которых обозначается своим цветом пояса и некоторыми дополнительными знаками. Таблица 1 показывает последовательность присвоения степеней, соответствующие им цвета пояса, а также спортивный разряд в соответствии с ЕВСК.

Таблица 1

Степень	Цвет пояса	Спортивный разряд, звание в соответствии с ЕВСК
7 кю	Белый	Новичок
6 кю	Желтый	Новичок
5 кю	Оранжевый	-
4 кю	Зеленый	2 юн., 3 разряд
3 кю	Синий	-
2 кю	Светло-Коричневый	1 юн., 2 разряд

### 3.2.Оценочные материалы

<b>познавательные результаты</b>			
<b>предмет мониторинга</b>	<b>уровни освоения</b>	<b>проявления(результат)</b>	<b>методы</b>
определяет понятия, обобщает материал, устанавливает аналогии, выбирает основания и критерии для классификации	высокий	самостоятельно умеет определять понятия, обобщает материал, устанавливать аналогии, выбирает основания и критерии для классификации	педагогическое наблюдение, игры, контрольно-диагностические задания
	средний	нуждается в помощи при определении понятия, обобщении материала, установлении аналогии, выборе основания и критерии для классификации	
	низкий	только с помощью педагога определяет понятия, формирует обобщения, устанавливает аналогии, выбирает основания и	
ведение борьбы по заданию	высокий	самостоятельно умеет разработать тактику боя для достижения победы.	выполнение контрольно-диагностических заданий
	средний	нуждается в подсказках педагога при разработке тактики боя	
	низкий	только с помощью педагога создает и продумывает тактику боя	
<b>регулятивные результаты</b>			
определяет цели своего обучения	высокий	самостоятельно определяет цели своего обучения	педагогическое наблюдение

	средний	нуждается в помощи при определении цели своего обучения	
	низкий	только с помощью педагога определяет цели своего обучения	
планирует пути достижения целей	высокий	самостоятельно планирует пути достижения целей	решение проектных задач, соревнования
	средний	нуждается в помощи, затрудняется в планировании путей достижения целей	
	низкий	только с помощью педагога планирует пути достижения целей	
<p>умеет выполнять основные позиции и техники:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. позиции (стойки) (синтай)</li> <li>2. технику передвижений (синтай)</li> <li>3. технику поворотов и подворотов (тайсабаки)</li> <li>4. технику бросков (нагеваза)</li> <li>5. технику падений (укеми)</li> <li>6. технику захватов (кумиката)</li> <li>7. технику ударов руками и ногами.</li> </ol>	высокий	самостоятельно выполняет основные позиции и техники	педагогическое наблюдение, выполнение заданий
	средний	50% позиций и техник выполняет с помощью педагога	
	низкий	только с помощью педагога может выполнить данные позиции и техники	
<b>коммуникативные результаты</b>			
работает индивидуально и в группе	высокий	умеет самостоятельно организовывать работу индивидуально и в группе	педагогическое наблюдение,
	средний	нуждается в помощи в организации совместной работы индивидуально и в группе	выполнение задания, требующих групповой и командной работы
	низкий	только с помощью педагога организует совместную работу индивидуально и в группе	

## 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

### 4.1. Материально-технические условия:

обучение проводится в оборудованных спортивных залах с использованием учебно-материальной базы, соответствующей установленным требованиям. Проведение занятий сопровождаются демонстрацией различных материалов, наглядных средств обучения, демонстрационными мультимедийными материалами. Спортивный зал оборудован: ковёр для борьбы (татами), боксерские мешки, скакалки, резинка (жгут), гантели всех весов, скамья со штангой сборная, боксерские перчатки, перчатки для Джиу-джитсу, защита на ноги, защита паха, защита рыцарь, манекен для отработки бросков, лапы, пады, шлем с забралом, шлем закрытый, шлем открытый, шведская стенка, турник, макеты ножей для отработки навыков защиты, макеты мечей бокен, деревянные палки дзё.

### 4.2. Учебно-методическое обеспечение:

DVD диски с записью боя;

Учебно-методическое пособие для начинающих.

#### Методические принципы проведения занятий

Занятия проходят в игровой атмосфере. Занятия разделены на две части:

- в первой части обучающимся преподаётся теория, они изучают определенное упражнение/прием, учатся тактическим приемам, построению плана, правильной оценке позиции;
- вторая часть занятия посвящена тренировочному бою, где обучающиеся применяют на практике полученные знания путем решения поставленных задач.

Обучение джиу-джитсу происходит посредством постоянной многолетней тренировки под руководством опытных тренеров и преподавателей.

Тренировка - сложный, многосторонний процесс, в котором действуют закономерности как общего, так и специального характера. Этот процесс осуществляется на основе определенных принципов, правил, научных и методических положений. Соблюдение нижеизложенных принципов является основополагающим моментом всей спортивной подготовки.

**Принцип сознательности:** определяет сознательное отношение спортсменов к своей подготовке, ясное и отчетливое понимание цели, задач, средств, методов тренировки. Предусматривает воспитание и особенно самовоспитание способности концентрировать, усиливать и направлять мысли и сознание на волевые и физические действия, на выполнение

спортивных упражнений.

**Принцип активности:** определяет важнейшую роль самостоятельности спортсмена в практической реализации системы подготовки.

**Принцип специализации:** этот принцип указывает, что объективно необходимым условием для высших достижений является сосредоточение времени и сил на избранном предмете спортивных занятий. Специализированная направленность должна придаваться овладению техникой и тактикой, воспитанию волевых качеств, приобретению общего физического развития и т.д. Однако спортивная специализация является односторонней только по цели, путь к которой проходит через применение многих разнообразных упражнений и воздействий, через реализацию принципа всесторонности.

**Принцип всесторонности:** определяет необходимость всестороннего развития спортсмена, включая высокий моральный и культурный уровень, разносторонние волевые качества, физическое совершенство в целом. Специфика джиу-джитсу заключается в том, что от ученика требуется не только отличное знание техники, но и глубокие разносторонние теоретические и философские знания.

**Принцип системности:** определяет системный подход к спортивной подготовке - последовательность освоения базовой техники, теоретических и практических знаний, соответствующие этапу подготовки, возрасту, квалификации спортсмена методы и способы тренировки, многоуровневый и оперативный контроль результатов и т.д.

**Принцип возрастающих нагрузок:** правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсменов основывается на принципе их возрастания. Этот принцип определяет четыре пути возрастания нагрузок, которые используются в зависимости от этапа подготовки, возраста и квалификации спортсмена:

- постепенный;
- скачкообразный;
- ступенчатый;
- волнообразный.

**Принцип повторности и постоянности:** определяет, что все многообразные задачи спортивной подготовки решаются через повторное выполнение упражнений, технических действий, заданий, тренировочных работ и занятий, соревновательных стартов и т.д. Повторение тренировочных и соревновательных нагрузок органически связано с интервалами времени между ними и с восстановительными процессами в организме спортсмена. При этом число повторений и нагрузок в них, цель, характер и продолжительность интервалов зависят от задач, средств и методов

подготовки, а также связаны с этапом подготовки, возрастом и квалификацией спортсмена. Рост мастерства зависит от многолетнего и постоянного участия в тренировках.

**Принцип разнообразия и новизны:** определяет включение в подготовку спортсменов отличающихся от обычных по форме и содержанию упражнений, сохраняющих вместе с тем направленность на решение задач общей и специальной подготовки применительно к джиу-джитсу. Это также дает отдых для психической сферы, устающей от привычного фона занятий, усиливает воздействие всех применяемых средств и методов.

**Принцип наглядности:** этот принцип не должен пониматься упрощенно, только как показ. Он предусматривает создание точного и полного представления о движении, тактике, манере поведения и соответствия выполнения этих действий представленной модели. Наглядное представление создается на разной основе и зависит от возрастных особенностей восприятия, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена. Например, в детском возрасте преобладает восприятие посредством зрения и двигательного копирования. Позже большее значение приобретает объяснение словами теоретических основ.

**Принцип индивидуализации:** предусматривает индивидуальный подход к каждому спортсмену и реализует педагогический принцип доступности. На тренировке перед спортсменом необходимо ставить посильную задачу, учитывая его возраст, квалификацию, этап подготовки. Выполнение такой задачи вызывает уверенность в своих силах и стремление к выполнению более сложных задач.

### ***Основные методы спортивной подготовки борцов джиу-джитсу***

В спортивной подготовке используются различные методы воспитания, обучения и тренировки. Эти методы определяют способы, приемы и организацию выполнения упражнений, заданий, требований. Цель любого метода - обеспечивать наибольшую эффективность используемых средств для достижения поставленных задач. Один из основных методов - это упражнение, реализуемое тремя его разновидностями: повторным методом, игровым и соревновательным.

**Повторный метод.** Основная цель повторного метода - выполнять движения, действия, задания определенное число раз, стараясь придерживаться требуемой формы и добиваясь совершенствования их выполнения. В зависимости от целей и задач этапа подготовки можно использовать повторный метод в разных вариантах, различающихся по характеру и величине проявляемых усилий (максимальный, умеренного воздействия и т.д.), по характеру повторности (повторный, интервальный и т.д.), по составу упражнения (целостный, расчлененный и т.д.).

Повторный метод широко используется в спортивной подготовке борца джиу-джитсу. Основными являются два вида упражнений: учи-коми и ката. Учи-коми - многократное повторение приема или отдельных элементов приема как с партнером (учикоми-гейко), так и без партнера (тандеку-реншу). Если учи-коми выполняется с партнером без броска на татами, такое выполнение носит название бутсу-кари.

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 тандеку-реншу (упражнения без партнера). Выполнять упражнение следует как в правую, так и в левую сторону.

Ката - формализованное выполнение приемов в заранее известных условиях. Термин "ката" можно использовать также для обозначения показательного исполнения приемов. Выполнение и разучивание ката можно проводить как полностью (выполнение последовательно всех входящих в ката приемов), так и поэлементно (многократное выполнение отдельных приемов, входящих в ката). На начальной стадии предпочтение отдается второй форме. Особенно необходимо выполнение ката для отработки правильности позиций и передвижений, поворотов и захватов. Скорость выполнения ката при показательных выступлениях строго регламентируется.

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

1. Во время упражнения строго контролировать правильность позиции ученика. Только выполняя это требование можно добиться эффективного выполнения техники и устойчивого равновесия.

2. Добиваться достижения учеником концентрации в нужный момент времени и в нужной точке пространства, что дает возможность полного контроля своих действий.

3. Добиваться при выполнении упражнений и технических действий правильного дыхания (каждой фазе технического действия должна соответствовать определенная фаза дыхания).

**Игровой метод.** Движения, действия, задания, выполняемые с учебной, воспитательной и тренировочными целями в форме игры позволяют сохранить интерес в процессе занятия, особенно у юных спортсменов. В спортивной подготовке борцов джиу-джитсу можно использовать выполнение отдельных заданий в подвижных играх, элементы спортивных игр и спортивные игры в разных вариантах.

**Соревновательный метод.** Упражнения и задания выполняются в виде состязаний, вызывающих проявление резервных сил и возможностей,

воспитывающих бойцовские качества, создающих психологическую подготовленность. Соревновательные методы незаменимы при необходимости выбрать наилучшие из нескольких вариантов решения одной и той же задачи (разные способы подготовки атакующих действий, тактические комбинации и др.). В подготовке борца джиу-джитсу одним из соревновательных методов является рандори - совокупность свободных действий (приемов) в условиях, приближенных к реальной борьбе. Используются следующие виды рандори:

1. Какаригейко - борьба с односторонним нападением с частичным или полным сопротивлением противника (уке). Уке не имеет права атаковать и контратаковать. Задача нападающего (тори) - пробиться через защиту уке и вывести его в невыгодное положение. На начальных стадиях подготовки (1-2 год обучения) рекомендуется ограничивать тори единичной атакой. После каждой атаки уке и тори возвращаются в исходное положение и начинают борьбу вновь.

2. Якусокугейко - борьба с частичным сопротивлением противника в заранее заданной ситуации.

3. Дзюгейко - свободные схватки при произвольном движении противников.

Можно применять и другие формы, например:

Суто-гейко - технически лучше подготовленный ученик принимает без сопротивления или с незначительным сопротивлением атаки своего соперника, разрешает ему проводить приемы, исправляет в процессе борьбы ошибки атакующего.

Кумиката-рандори - тори старается применить лучший прием индивидуальной техники. Цель тори - навязать сопернику свой прием, привести его в тактически невыгодное положение. Упражнение проводится с различными партнерами, время работы с одним партнером не должно превышать 2-3 минуты.

Все варианты рандори могут применяться для отработки приемов, как в комплексе, так и для отработки отдельно техники бросков, защит, ударов, захватов.

Можно порекомендовать следующую последовательность в обучении приемам джиу-джитсу: каждый прием отрабатывается сначала в учи-коми, затем в ката, а затем в якусоку-гейко и дзю-гейко. Особое внимание необходимо уделять отработке ударов и бросков во взаимосвязи с защитами, выполняя разнообразные связки из этих технических действий.

Только использование всех методов спортивной подготовки в правильно выбранном соотношении может дать оптимальный результат.

Многолетняя подготовка спортсменов - единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

Строгая преемственность задач, средств, и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

Неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

Непрерывное совершенствование спортивной техники;

Неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды физиологического развития и индивидуальных особенностей юных спортсменов;

Осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств.

Обучение двигательным действиям является важным и наиболее кропотливым разделом работы.

В процессе обучения необходимо применять средства и методы разносторонней физической и технической подготовки, сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

На этапе начальной подготовки используются подвижные и спортивные игры, упражнения направленные на развитие координационных способностей, скоростных качеств, выносливости и других качеств.

В технической подготовке необходимо использовать два методических подхода: целостное (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами) и расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам и их сочетание в одно движение).

Все эти особенности следует учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

### **Методы обучения:**

- наглядно-слуховой,
- наглядно-зрительный,
- репродуктивный,
- практический,
- частично-поисковый,
- игровой,
- соревновательный.

### **Методы воспитания:**

- убеждение,
- поощрение,
- упражнение,
- стимулирование,
- мотивация.

### **Педагогические технологии:**

- технология группового обучения,
- технология дифференцированного обучения,
- технология коллективного взаимообучения,
- технология развивающего обучения,
- технология исследовательской деятельности,
- технология коллективной творческой деятельности,
- технология игровой деятельности,
- коммуникативная технология обучения,
- здоровье сберегающая технология

**5.Список литературы,  
используемый педагогом для разработки программы и организации  
образовательного процесса**

1. Долин А.А., Попов Г.В. Кэмпо - традиция воинских искусств.- Москва: Наука,1992 -431с.
2. Крутовских С.С. Дзю-дзюцу - боевое искусство самураев. - Москва: Спортэкспресс, 1995.
3. Одзава Ясухиро. Хаккорюдзю-дзюцу (школа восьми лучей света)АОЗТ.- Харьков: Реком, 1997
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. Профессия - тренер. -Москва: АстАстрель, 2011-864с.
5. Свищев И.Д., Жердев В.И. Дзюдо - учебное пособие для спортивных школ и коллективов.- Москва: МГФСО, 1999.
6. Kano Jigoro. Kodokan judo, Kodasha International, Tokyo and New York, 1986.
7. Kurt Durewall. «JiuJitsu», Budo Centrum AB, Goteberg, 1983.
8. Musashi Miyamoto. A book of five rings - the classic guide to strategy, the Overlook Press, New York, 1982.
9. Madden Donald, Kimly Bo. «SeieiKanJu-jutsu Union», Dragon Books, Centraltryckeriet.
10. Ronald Habersetzer. «Le Ju-jitsu», Editions ampforas.a., Paris, 1984
11. А.А. Долин & Г.В. Попов - Шоринджи-кэмпо. - Москва: Наука, 2015324с.
12. И. Линдер. Книга джиу-джитсу. Уроки мастера.- Москва: Рипол классик, 2005-375.
13. И.Линдер. Кобудо. Уроки мастера. - Москва: Рипол классик, 2005544с.
14. И.Линдер. И.Грядунов. Джиу-джитсу - оружие спецслужб. Путь к победе.- Москва, Рипол классик 2008-450с
15. Syd Hoare. The A-Z of Judo, Ippon books LTD, London, 1994.

**Литература, рекомендуемая для учащихся и их родителей**

1. Вахун М. Дзюдо. Основы тренировки.- Минск :Полымя, 1983.
2. Крутовских С.С., Кофанов Б.Е., Кривелева Н.Б. Боевое искусство джиу-джитсу (дзю-дзюцу) Москва: ВДВ, 1999.
3. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Дзюдо: история, теория, практика. -Архангельск: Издательский Дом «СК», 2000.
4. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо. - Пермь:Урал-Пресс ЛТД, 1993.

5. И. Линдер. Книга джиу-джитсу. Уроки мастера. - Москва: Рипол классик 2005-375.
6. А. А. Долин & Г.В. Попов. Шоринджи-кэмпо. Москва: Наука, 2015324с.
7. Милкович Е. Искусство спортивной борьбы Японии. - Минск: Полымя, 1991.

## Приложение 1

### Календарный график 1 года обучения

№ п/п	Дата занятий	группа	Время занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1		б		Учебное занятие	2	Инструкция по ТБ, знакомство, ОФП.	Беседа, наблюдение
2		б		Учебное занятие	2	Изучение стоек	наблюдение
3		б		Учебное занятие	2	Изучение прямого удара рукой на месте	наблюдение
4		б		Учебное занятие	2	Изучение прямого удара рукой на месте	наблюдение
5		б		Учебное занятие	2	ОФП	наблюдение
6		б		Учебное занятие	2	Изучение прямого удара рукой в передвижение	наблюдение
7		б		Учебное занятие	2	Изучение прямого удара рукой в передвижение	наблюдение
8		б		Учебное занятие	2	Изучение прямого удара рукой в парах в передвижение	наблюдение
9		б		Учебное занятие	2	Изучение прямого удара рукой в парах в движение	наблюдение
10		б		Учебное занятие	2	Изучение прямого удара ногой	наблюдение
11		б		Учебное занятие	2	Изучение падений	наблюдение
12		б		Учебное занятие	2	Изучение падений	наблюдение
13		б		Учебное занятие	2	Изучение прямого удара ногой в движение	наблюдение
14		б		Учебное занятие	2	Изучение кругового удара ногой (маваша гери)	наблюдение
15		б		Учебное занятие	2	Изучение кругового удара ногой (маваша гери)	наблюдение
16		б		Учебное занятие	2	Изучение связок из ударов руками и ногами	наблюдение
17		б		Учебное занятие	2	Изучение связок из ударов руками и ногами	наблюдение
18		б		Учебное занятие	2	Изучение броска через бедро	наблюдение
19		б		Учебное занятие	2	Изучение броска через бедро	наблюдение

20		6		Учебное занятие	2	Изучение броска через бедро	наблюдение
21		6		Учебное занятие	2	Изучение броска за ноги спереди	наблюдение
22		6		Учебное занятие	2	Изучение броска за ноги спереди	наблюдение
23		6		Учебное занятие	2	Изучение броска за ноги сзади	наблюдение
24		6		Учебное занятие	2	Изучение броска за ноги сзади	наблюдение
25		6		Учебное занятие	2	Изучение броска за ноги сзади	наблюдение
26		6		Учебное занятие	2	Изучение броска передняя подножка	наблюдение
27		6		Учебное занятие	2	Изучение техники борьбы в партере (лёжа на спине)	наблюдение
28		6		Учебное занятие	2	Изучение техники болевых на руки	наблюдение
29		6		Учебное занятие	2	Изучение техники болевых на руки	наблюдение
30		6		Учебное занятие	2	Изучение техники болевых на руки	наблюдение
31		6		Учебное занятие	2	Изучение техники болевых на ноги	наблюдение
32		6		Учебное занятие	2	Изучение техники удержаний	наблюдение
33		6		Учебное занятие	2	Инструктаж по Т.Б. Изучение техники болевых на ноги	Беседа, наблюдение
34		6		Учебное занятие	2	Изучение удушающих приёмов стоя	наблюдение
35		6		Учебное занятие	2	Изучение удушающих в положение лёжа	наблюдение
36		6		Учебное занятие	2	Изучение удушающих в положение лёжа	наблюдение
37		6		Учебное занятие	2	Изучение броска передняя подножка	наблюдение
38		6		Учебное занятие	2	Изучение техники борьбы в партере (лёжа на спине)	наблюдение
39		6		Учебное занятие	2	Изучение техники борьбы в партере (лёжа на спине)	наблюдение
40		6		Учебное занятие	2	Изучение техники борьбы в партере (лёжа на спине)	наблюдение
41		6		Учебное занятие	2	Изучение техники борьбы в партере (лёжа на спине)	наблюдение
42		6		Учебное занятие	2	Изучение технике болевых на руки	наблюдение
43		6		Учебное занятие	2	Изучение технике болевых на руки	наблюдение
44		6		Учебное занятие	2	Изучение технике болевых на руки	Беседа, наблюдение

45		6		Учебное занятие	2	Изучение техники болевых на ноги	наблюдение
46		6		Учебное занятие	2	Изучение техники удержаний	наблюдение
47		6		Учебное занятие	2	Изучение техники болевых на ноги	наблюдение
48		6		Учебное занятие	2	Изучение удушающих приёмов стоя	наблюдение
49		6		Учебное занятие	2	Изучение удушающих приёмов стоя	наблюдение
50		6		Учебное занятие	2	Изучение удушающих приёмов стоя	наблюдение
51		6		Учебное занятие	2	Изучение болевых на кисть	наблюдение
52		6		Учебное занятие	2	Изучение болевых на кисть	наблюдение
53		6		Учебное занятие	2	Изучение болевых на кисть	наблюдение
54		6		Учебное занятие	2	О.Ф.П	наблюдение
55		6		Учебное занятие	2	Изучение удушающих в положение лёжа	наблюдение
56		6		Учебное занятие	2	Изучение удушающих в положение лёжа	наблюдение
57		6		Учебное занятие	2	Изучение болевого на руку из положения лёжа на спине	наблюдение
58		6		Учебное занятие	2	Изучение болевого на руку из положения лёжа на спине	наблюдение
59		6		Учебное занятие	2	Изучение болевого на руку из положения лёжа на спине	наблюдение
60		6		Учебное занятие	2	Изучение болевого на руку из положения лёжа на спине	Беседа, наблюдение
61		6		Учебное занятие	2	Изучение болевого на руку из положения лёжа на спине	Беседа, наблюдение
62		6		Учебное занятие	2	Изучение болевого на руку из положения лёжа на спине	наблюдение
63		6		Учебное занятие	2	Изучение болевого на плечо лёжа на спине	наблюдение
64		6		Учебное занятие	2	Изучение болевого на плечо лёжа на спине	наблюдение
65		6		Учебное занятие	2	Изучение болевого на плечо лёжа на спине	наблюдение
66		6		Учебное занятие	2	Изучение болевого на плечо лёжа на спине	наблюдение
67		6		Учебное занятие	2	Изучение болевого на	наблюдение

				занятие		плечо лёжа на спине	
68		6		Учебное занятие	2	Спаринги по заданию	наблюдение
69		6		Учебное занятие	2	Спаринги по заданию	наблюдение
70		6		Учебное занятие	2	Спаринги по заданию	наблюдение
71		6		Учебное занятие	2	Спаринги по заданию	наблюдение
72		6		Итоговое занятие	2	Наработка техники борьбы в партере	соревнования
<b>Итого:</b>					<b>144</b>		

### Календарный график 2 года обучения

№ п/п	Дата занятия	Время занятий	Кол-во часов	Форма занятия	Тема занятия	Форма контроля
1			3	Учебное занятие	Инструкция по ТБ, знакомство, О.Ф.П.	Беседа опрос
2			3	Учебное занятие	Изучение стоек	наблюдение
3			3	Учебное занятие	Изучение прямого удара рукой стоя на месте	наблюдение
4			3	Учебное занятие	Изучение прямого удара рукой стоя на месте	наблюдение
5			3	Учебное занятие	О.Ф.П. Изучение прямого удара рукой в передвижение	наблюдение
6			3	Учебное занятие	Изучение прямого удара рукой в передвижение	наблюдение
7			3	Учебное занятие	Изучение прямого удара рукой в передвижение	наблюдение
8			3	Учебное занятие	Изучение прямого удара рукой в парах в движение	наблюдение
9			3	Учебное занятие	Изучение прямого удара рукой в парах в движение	наблюдение
10			3	Учебное занятие	Изучение прямого удара рукой в парах в движение	наблюдение
11			3	Учебное занятие	Изучение прямого удара рукой в парах в движение	наблюдение
12			3	Учебное занятие	Изучение прямого удара рукой в парах в движение	наблюдение
13			3	Учебное занятие	Изучение прямого удара рукой в парах в движение	наблюдение
14			3	Учебное занятие	Изучение прямого удара рукой в парах в движение	наблюдение
15			3	Учебное занятие	О.Ф.П. Изучение прямого удара рукой в парах в движение	наблюдение
16			3	Учебное занятие	Изучение прямого удара	наблюдение

				занятие	рукой в парах в движение	
17			3	Учебное занятие	Изучение прямого удара ногой на месте	наблюдение
18			3	Учебное занятие	Изучение связок из ударов руками и ногами	наблюдение
19			3	Учебное занятие	Изучение связок из ударов руками и ногами	наблюдение
20			3	Учебное занятие	Изучение связок из ударов руками и ногами	наблюдение
21			3	Учебное занятие	Изучение броска через спину с колен	наблюдение
22			3	Учебное занятие	Изучение броска через спину с колен	наблюдение
23			3	Учебное занятие	Изучение броска через спину с колен	наблюдение
24			3	Учебное занятие	Изучение броска через спину с колен	наблюдение
25			3	Учебное занятие	Изучение броска через спину с колен	наблюдение
26			3	Учебное занятие	Изучение броска через бедро	наблюдение
27			3	Учебное занятие	Изучение броска через бедро	наблюдение
28			3	Учебное занятие	Наработка ударной техники на снарядах	наблюдение
29			3	Учебное занятие	Наработка ударной техники на снарядах	наблюдение
30			3	Учебное занятие	Наработка ударной техники на снарядах	наблюдение
31			3	Учебное занятие	Изучение броска через спину с захватом руки	наблюдение
32			3	Учебное занятие	Изучение броска через спину с захватом руки	наблюдение
33			3	Учебное занятие	Изучение броска передняя подножка	наблюдение
34			3	Учебное занятие	Инструктаж по Т.Б. Изучение броска передняя подножка	наблюдение
35			3	Учебное занятие	Изучение техники борьбы в партере (лёжа на спине)	наблюдение
36			3	Учебное занятие	Изучение техники борьбы в партере (лёжа на спине)	наблюдение
37			3	Учебное занятие	Изучение техники борьбы в партере (лёжа на спине)	наблюдение
38			3	Учебное занятие	Изучение техники борьбы в партере (лёжа на спине)	наблюдение
39			3	Учебное занятие	Изучение технике болевых на руки	наблюдение
40			3	Учебное занятие	Изучение технике болевых на руки	наблюдение
41			3	Учебное занятие	Изучение технике болевых на руки	наблюдение

42			3	Учебное занятие	Изучение техники болевых на ноги	наблюдение
43			3	Учебное занятие	О.Ф.П. Изучение техники удержаний	наблюдение
44			3	Учебное занятие	Изучение техники болевых на ноги	наблюдение
45			3	Учебное занятие	Изучение удушающих приёмов стоя	наблюдение
46			3	Учебное занятие	Изучение удушающих приёмов стоя	наблюдение
47			3	Учебное занятие	Изучение удушающих приёмов стоя	наблюдение
48			3	Учебное занятие	Изучение болевых на кисть	наблюдение
49			3	Учебное занятие	Изучение болевых на кисть	наблюдение
50			3	Учебное занятие	О.Ф.П	наблюдение
51			3	Учебное занятие	Изучение болевых на кисть	наблюдение
52			3	Учебное занятие	Изучение удушающих в положении лёжа	наблюдение
53			3	Учебное занятие	Изучение удушающих в положении лёжа	наблюдение
54			3	Учебное занятие	Изучение болевого на руку из положения лёжа на спине	наблюдение
55			3	Учебное занятие	Изучение болевого на руку из положения лёжа на спине	наблюдение
56			3	Учебное занятие	Изучение болевого на руку из положения лёжа на спине	наблюдение
57			3	Учебное занятие	Изучение болевого на руку из положения лёжа на спине	наблюдение
58			3	Учебное занятие	Изучение болевого на руку из положения лёжа на спине	наблюдение
59			3	Учебное занятие	Изучение болевого на руку из положения лёжа на спине	наблюдение
60			3	Учебное занятие	О.Ф.П	наблюдение
61			3	Учебное занятие	Изучение болевого на плечо лёжа на спине	наблюдение
62			3	Учебное занятие	Изучение болевого на плечо лёжа на спине	наблюдение
63			3	Учебное занятие	Изучение болевого на плечо лёжа на спине	наблюдение
64			3	Учебное занятие	Изучение болевого на плечо лёжа на спине	наблюдение
65			3	Учебное занятие	Спаринги по заданию	наблюдение
66			3	Учебное занятие	Спаринги по заданию	наблюдение
67			3	Учебное занятие	Спаринги по заданию	наблюдение

				занятие		
68			3	Учебное занятие	Спаринги по заданию	наблюдение
69			3	Учебное занятие	Наработка техники борьбы в партере	наблюдение
70			3	Учебное занятие	Наработка техники борьбы в партере	наблюдение
71			3	Учебное занятие	Наработка техники борьбы в партере	наблюдение
72			3	Итоговое занятие	Наработка техники борьбы в партере	соревнование
<b>итого</b>		<b>216</b>				

### Календарный график 3 года обучения

№ п/п	Дата занятия	Время занятий	Кол-во часов	Форма занятия	Тема занятия	Форма контроля
1			3	Учебное занятие	Инструкция по ТБ, знакомство, О.Ф.П.	Беседа опрос
2			3	Учебное занятие	Изучение стоек	наблюдение
3			3	Учебное занятие	Изучение прямого удара рукой стоя на месте	наблюдение
4			3	Учебное занятие	Изучение прямого удара рукой стоя на месте	наблюдение
5			3	Учебное занятие	О.Ф.П. Изучение прямого удара рукой в передвижение	наблюдение
6			3	Учебное занятие	Изучение прямого удара рукой в передвижение	наблюдение
7			3	Учебное занятие	Изучение прямого удара рукой в передвижение	наблюдение
8			3	Учебное занятие	Изучение прямого удара рукой в парах в движение	наблюдение
9			3	Учебное занятие	Изучение прямого удара рукой в парах в движение	наблюдение
10			3	Учебное занятие	Изучение прямого удара рукой в парах в движение	наблюдение
11			3	Учебное занятие	Изучение прямого удара рукой в парах в движение	наблюдение
12			3	Учебное занятие	Изучение прямого удара рукой в парах в движение	наблюдение
13			3	Учебное занятие	Изучение прямого удара рукой в парах в движение	наблюдение
14			3	Учебное занятие	Изучение прямого удара рукой в парах в движение	наблюдение
15			3	Учебное занятие	О.Ф.П. Изучение прямого удара рукой в парах в движение	наблюдение
16			3	Учебное занятие	Изучение прямого удара рукой в парах в движение	наблюдение

17			3	Учебное занятие	Изучение прямого удара ногой на месте	наблюдение
18			3	Учебное занятие	Изучение связок из ударов руками и ногами	наблюдение
19			3	Учебное занятие	Изучение связок из ударов руками и ногами	наблюдение
20			3	Учебное занятие	Изучение связок из ударов руками и ногами	наблюдение
21			3	Учебное занятие	Изучение броска через спину с колен	наблюдение
22			3	Учебное занятие	Изучение броска через спину с колен	наблюдение
23			3	Учебное занятие	Изучение броска через спину с колен	наблюдение
24			3	Учебное занятие	Изучение броска через спину с колен	наблюдение
25			3	Учебное занятие	Изучение броска через спину с колен	наблюдение
26			3	Учебное занятие	Изучение броска через бедро	наблюдение
27			3	Учебное занятие	Изучение броска через бедро	наблюдение
28			3	Учебное занятие	Наработка ударной техники на снарядах	наблюдение
29			3	Учебное занятие	Наработка ударной техники на снарядах	наблюдение
30			3	Учебное занятие	Наработка ударной техники на снарядах	наблюдение
31			3	Учебное занятие	Изучение броска через спину с захватом руки	наблюдение
32			3	Учебное занятие	Изучение броска через спину с захватом руки	наблюдение
33			3	Учебное занятие	Изучение броска передняя подножка	наблюдение
34			3	Учебное занятие	Инструктаж по Т.Б. Изучение броска передняя подножка	наблюдение
35			3	Учебное занятие	Изучение техники борьбы в партере (лёжа на спине)	наблюдение
36			3	Учебное занятие	Изучение техники борьбы в партере (лёжа на спине)	наблюдение
37			3	Учебное занятие	Изучение техники борьбы в партере (лёжа на спине)	наблюдение
38			3	Учебное занятие	Изучение техники борьбы в партере (лёжа на спине)	наблюдение
39			3	Учебное занятие	Изучение технике болевых на руки	наблюдение
40			3	Учебное занятие	Изучение технике болевых на руки	наблюдение
41			3	Учебное занятие	Изучение технике болевых на руки	наблюдение
42			3	Учебное занятие	Изучение технике болевых на	наблюдение

				занятие	ноги	
43			3	Учебное занятие	О.Ф.П. Изучение техники удержаний	наблюдение
44			3	Учебное занятие	Изучение техники болевых на ноги	наблюдение
45			3	Учебное занятие	Изучение удушающих приёмов стоя	наблюдение
46			3	Учебное занятие	Изучение удушающих приёмов стоя	наблюдение
47			3	Учебное занятие	Изучение удушающих приёмов стоя	наблюдение
48			3	Учебное занятие	Изучение болевых на кисть	наблюдение
49			3	Учебное занятие	Изучение болевых на кисть	наблюдение
50			3	Учебное занятие	О.Ф.П	наблюдение
51			3	Учебное занятие	Изучение болевых на кисть	наблюдение
52			3	Учебное занятие	Изучение удушающих в положении лёжа	наблюдение
53			3	Учебное занятие	Изучение удушающих в положении лёжа	наблюдение
54			3	Учебное занятие	Изучение болевого на руку из положения лёжа на спине	наблюдение
55			3	Учебное занятие	Изучение болевого на руку из положения лёжа на спине	наблюдение
56			3	Учебное занятие	Изучение болевого на руку из положения лёжа на спине	наблюдение
57			3	Учебное занятие	Изучение болевого на руку из положения лёжа на спине	наблюдение
58			3	Учебное занятие	Изучение болевого на руку из положения лёжа на спине	наблюдение
59			3	Учебное занятие	Изучение болевого на руку из положения лёжа на спине	наблюдение
60			3	Учебное занятие	О.Ф.П	наблюдение
61			3	Учебное занятие	Изучение болевого на плечо лёжа на спине	наблюдение
62			3	Учебное занятие	Изучение болевого на плечо лёжа на спине	наблюдение
63			3	Учебное занятие	Изучение болевого на плечо лёжа на спине	наблюдение
64			3	Учебное занятие	Изучение болевого на плечо лёжа на спине	наблюдение
65			3	Учебное занятие	Спаринги по заданию	наблюдение
66			3	Учебное занятие	Спаринги по заданию	наблюдение
67			3	Учебное занятие	Спаринги по заданию	наблюдение

68			3	Учебное занятие	Спаринги по заданию	наблюдение
69			3	Учебное занятие	Наработка техники борьбы в партере	наблюдение
70			3	Учебное занятие	Наработка техники борьбы в партере	наблюдение
71			3	Учебное занятие	Наработка техники борьбы в партере	наблюдение
72			3	Итоговое занятие	Наработка техники борьбы в партере	наблюдение
<b>итого</b>			<b>216</b>			