

Муниципальное автономное учреждение  
Дополнительного образования  
Центр дополнительного образования «Савитар»

**Аннотация**  
**к дополнительной общеобразовательной**  
**предпрофессиональной программе**  
**«Рукопашный бой. Джиу-джитсу»**

Возраст детей: 6-17 лет  
Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:  
Воробьев Александр Геннадьевич, педагог  
дополнительного образования

Агидель-2020г.

Образовательная программа дополнительного образования детей по направленности является *физкультурно-спортивной*; по функциональному назначению – *специальной*; по форме организации – *индивидуально-ориентированной и групповой*.

Данная программа составлена в соответствии с требованиями нормативных документов, предъявляемыми к дополнительным общеобразовательным программам.

**Новизна** программы состоит в том что, она впервые задействует детей дошкольного возраста. На тренировочных занятиях дети знакомятся не только с изучением того или иного приема, но и изучают теоретическую базу (см. в главе теоретическая подготовка). Практические занятия по программе связаны с использованием необходимого спортивного инвентаря и оборудования, что также помогает завлечь ребенка к занятиям Джиу-джитсу, и повышает его интерес. В теоретических занятиях также используется различная видеотехника (просмотр соревнований и последующий их анализ).

**Актуальность программы** состоит в том что, несмотря на множество научных разработок, и книг о Джиу-джитсу, у нас нет обоснованной теории Джиу-джитсу, нет учебника по Джиу-джитсу для учебных заведений, нет хорошей программы обучения школы Джиу-джитсу. Данная программа призвана решить эти пробелы.

#### **Педагогическая целесообразность.**

Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Так, в работе над освоением базовой техники Джиу-джитсу, обучающиеся должны добиваться четкого исполнения движений. Необходимо уметь применять полученные знания в практической деятельности (соревновательной практике).

#### **Сроки реализации программы, возраст детей.**

Программа рассчитана на обучение учащихся 6-17 лет в течении 4 лет в группах:

- начальной подготовки: НП-1(6-9 лет), НП-2 (10-12 лет);
- учебно-тренировочных: УТГ(13-15 лет, 16-18 лет).

#### **Основные формы.**

Основной формой учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные и теоретические занятия
- занятия по индивидуальным планам
- медико-восстановительные мероприятия (если необходимо)
- тестирование и медицинский контроль
- участие в соревнованиях.

#### **Цель и задачи программы:**

**Цель программы:** физического и нравственного совершенствование.

**Задачи:** Для достижения данной цели необходимо решить три группы задач - образовательных, воспитательных, оздоровительных.

1. Овладение двигательной культурой джиу-джитсу, навыками противоборства с противниками, включая подготовку к соревнованиям (тренировку) и достижение высоких спортивных результатов.

2. Воспитание нравственных, волевых и физических качеств.
3. Контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

#### **Отличительные особенности.**

- Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и расширенное освоение более глубоких приёмов, **в течение четырехлетнего обучения.** Набор обучающихся производится с 6 лет.
- Данная программа продолжает углубленную специализацию на этапах спортивного совершенствования.
- Учебный план данной программы, составлен исходя из местных условий и рассчитан на 36 недель учебно-тренировочных занятий.
- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Рукопашный бой. Джиу-джитсу» ежегодно обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

#### **Основные принципы:**

- Принцип сознательности.
- Принцип активности.
- Принцип специализации.
- Принцип всесторонности.
- Принцип системности.
- Принцип возрастающих нагрузок.
- Принцип повторности и постоянности.
- Принцип разнообразия и новизны.
- Принцип наглядности Принцип индивидуализации.

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

- Повторный метод.
- Игровой метод.
- Соревновательный метод.

**Планируемые результаты освоения программы:** при создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся, посредством систематических занятий Джиу-джитсу, программа ставит своей целью, по окончании ее реализации, подготовить высококлассного спортсмена, который бы показывал стабильно высокий результат, выступая на соревнованиях Российского и международного уровня.