

муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей Дзержинского района»
(МОУ ДО «Центр дополнительного образования детей
Дзержинского района»)

СОГЛАСОВАНО
Методический совет
от «01» октября 2025 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА
Директор М.В. Мирошникова
Приказ № 01 от 07/01 от 01.10.2025 г.
Принята на заседании Педагогического совета
Протокол № 1 от «01» октября 2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Индивидуальный образовательный маршрут. Джину-джитсу – 3»**

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 15 – 16 лет

Автор-составитель:
Волченкова Анна Игоревна,
педагог дополнительного образования

Ярославль, 2025 г.

I.Пояснительная записка

ИОМ разработан для обучающегося ДО «Джиу-джитсу» 15-летнего возраста в рамках реализации ДООП «Джиу-джитсу».

Характеристика обучающегося

У обучающегося существует стремление развивать мотивацию в спорте, увеличивать нагрузку. Реализация ИОМ может позволить обучающемуся стать призером первенства мира по Джиу-джитсу.

ИОМ реализуется в рамках ДООП «Джиу-джитсу», *целью* которой является создание условий для духовного и физического развития обучающихся в процессе занятий джиу-джитсу. *Задачи* ДООП: изучение эффективных способов самозащиты, изучение и освоение техники джиу-джитсу, привитие интереса к спорту. *Результаты* ДООП: овладение обучающимися эффективных способов самозащиты и техникой джиу-джитсу.

Цель ИОМ

– сохранение обучающимся своего положения в сборной страны, становление финалистом первенств России.

Задачи ИОМ:

- совершенствовать физическую подготовку;
- совершенствовать морально волевую подготовку и духовное развитие.

Продолжительность реализации ИОМ

составляет один учебный год.

Режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 45 минут. Общее количество часов в учебный год – 36 часов.

Результаты:

- Обучающийся сохранил свою результативность;
- У обучающегося стала более совершенствованной физическая подготовка.

II. Учебно-тематический план

№	Название разделов	Общее количество учебных часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Техника безопасности и культура общения	1	1	-
2	Духовно-нравственные и психо-эмоциональные основы джиу-джитсу	1	1	-
3	Общая физическая подготовка	4	-	4
4	Специальная физическая подготовка	6	-	6
5	Базовая техника захватов, срыв захвата, борьба за захват	9	-	9
6	Бросковая техника	9	-	9
7	Соревновательная техника	6	1	5
Итого часов:		36	3	33

III. Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1: Техника безопасности и культура общения

Теория: Объяснение техники безопасности; беседа о культуре общения; беседа о качествах личности: чувства долга и ответственности, справедливость, коллективизм, стремление к взаимовыручке и взаимопомощи.

Раздел 2. Духовно-нравственные и психо-эмоциональные основы джиу-джитсу

Теория: Рассказ о духовно-нравственных и психо-эмоциональных основах джиу-джитсу; объяснение механизмов и принципов накопления опыта по психологической устойчивости.

Раздел 3. Общая физическая подготовка

Теория: Объяснение техники исполнения упражнений; гигиена выполнений упражнений; беседа о здоровом образе жизни.

Практика: выполнение упражнений на выносливость, гибкость, координацию движения, укреплению мышц.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка

Теория: Объяснение техники исполнения упражнений; гигиена выполнений упражнений.

Практика: тренировка частоты и глубины дыхания; задержка дыхания; специальные упражнения на развитие гибкости тела, растяжку мышц и сухожилий, подвижность суставов (жоутун); отработка комплексов со специальными отягощениями; равновесия (пинхэн); широкоамплитудные махи ногами вперед, назад, в стороны, круговые махи, удерживание ноги в воздухе (кунтуй).

Раздел 5. Базовая техника захватов, срыв захвата, борьба за захват

Теория: Объяснение техники выполнения захватов, срывов захвата.

Практика: Выполнение захватов, срывов захвата.

Раздел 6. Бросковая техника

Теория: Объяснение техники бросковой

Практика: подсечки; зацепы; подхваты; броски; различные комбинации бросковой и ударной техники.

Раздел 7. Соревновательная техника

Теория: рассказ о психологической подготовке спортсмена к соревнованиям; беседа о самоконтроле.

Практика: наработка комбинационного ведения спортивного поединка; привлечение к судейству спортивных поединков в учебно-тренировочном процессе, с целью лучшего понимания правил спортивного поединка в джиу-джитсу; тактика ведения поединка в зависимости от ситуации.

V. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вахун, М. Дзюдо. Основы тренировки. – Минск: Полымя, 1983.
2. Дайдодзи, Юдзан Бусидо сесинсю. Перевод на русский: Котенко Р.В., Мищенко А.А
3. Долин, А.А., Попов, Г.В. Кэмпо - традиция воинских искусств. – М.: Наука, 1992.
4. Крутовских, С.С. Дзю-дзюцу - боевое искусство самураев. – М.: Спортэкспресс. 1995.
5. Крутовских, С.С., Кофанов, Б.Е., Крывелева, Н.Б. Боевое искусство джиу-джитсу (дзю-дзюцу). – М.: ВДВ, 1999.
6. Лайзане, С.Я. СССР - Физическая культура для малышей, - М., 1978.
7. Левицкий, А.Г., Путин, В.В., Шестаков В.Б., Дзюдо: история, теория, практика. – Архангельск: Издательский Дом СК, 2000.
8. Линдер, И.Б. Джиу-джитсу. Путь к победе, - М., 2008
9. Линдер, И.Б. Книга Джиу-Джитсу, - М., 2005.
10. Милкович, Е. Искусство спортивной борьбы Японии. – Минск: Полымя, 1991.
11. Мисакян, М.А. Джиу-джитсу Киокушинкай: самоучитель, - М., 2004.
12. Мисима, Юкио Путь самурая. Бусидо, - СПб., 2000.
13. Мисима, Юкио Хагакурэ Нюмон. Перевод на русский: Котенко Р.В., Мищенко А.А.