

**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 № 01-07/01 от 01.10.2025 г.
Принята на заседании Педагогического совета
Протокол № 1 от «01» октября 2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Теоретическая подготовка спортсменов по джиу-джитсу»**

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Срок реализации: 2 года
Возраст обучающихся: 10 – 17 лет

Автор-составитель:
Волченков Эдуард Альбертович,
педагог дополнительного образования

Ярославль, 2025 г.

Оглавление

I.	Пояснительная записка	3
1.	<i>Актуальность и практическая значимость программы</i>	3
2.	<i>Цель и задачи программы</i>	3
3.	<i>Этапы реализации программы</i>	3
4.	<i>Ожидаемые результаты</i>	4
5.	<i>Условия реализации программы.....</i>	4
6.	<i>Режим организации занятий</i>	4
7.	<i>Формы организации и проведения занятий.....</i>	4
8.	<i>Способы отслеживания результатов</i>	4
9.	<i>Формы аттестации</i>	4
II.	Учебно-тематические планы программы	5
III.	Содержание программы	6
IV.	Обеспечение программы	8
V.	Информационные источники	9
VI.	Приложение. Контрольно-измерительные материалы.....	10
1.	<i>Тест «Основы теории и методики спортивной тренировки».....</i>	10
2.	<i>Тестовые задания по теории и методике физического развития.....</i>	17

I. Пояснительная записка

1. Актуальность и практическая значимость программы

Теоретическая подготовка является неотъемлемой составной частью разносторонней подготовки спортсмена. Это процесс освоения и приобретения спортсменами специальных знаний, необходимых в спортивной деятельности. Она направлена на расширение познавательного интереса спортсмена и необходимого запаса знаний в области общих и специальных основ спортивной тренировки, на осмысление сути спортивной тренировки и связанных с ней явлений и процессов, а также на развитие интеллектуальных способностей. Этот вид подготовки является основой практического изучения и совершенствования спортивной техники, физической и других видов подготовки в спорте.

Актуальность программы «Теоретическая подготовка спортсменов по джиу - джитсу» состоит в том, что она является основой для повышения технической, тактической и психологической подготовленности спортсменов.

Теоретическая подготовка – неотъемлемая часть разносторонней подготовки спортсмена, и чем выше уровень подготовки, тем больше времени требуется на формирование теоретических знаний.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Теоретическая подготовка спортсменов по джиу-джитсу» является *модифицированной*, имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

2. Цель и задачи программы

Цель программы — воспитание всесторонней развитой личности, повышение теоретического уровня спортсмена и содействие росту спортивного мастерства.

Задачи программы:

Образовательные:

- изучить основы теории и методики, закономерностей спортивной тренировки,
- создать систему специальных знаний по виду спорта джиу – джитсу,
- изучить спортивно-прикладное значение дисциплины.

Развивающие:

- формировать сознательное и активное отношение к выполнению тренировочных заданий,
- развивать интеллектуальные способности, которые отвечают требованиям выбранного вида спорта,
- развивать навыки самостоятельного мышления.

Воспитательные:

- привить устойчивый интерес к данному виду спорта, к систематическим занятиям спортом,
- воспитывать физические, морально-этические и волевые качества.

3. Этапы реализации программы

Программа предусмотрена для детей 10-17 лет.

На *первом году обучения* обучающиеся будут изучать *общую теоретическую подготовку*, задачи которой создание системы знаний по педагогике, психологии, физиологии, гигиене и другим дисциплинам.

На *втором году обучения* обучающиеся будут изучать *специальную теоретическую подготовку*, задачи которой формирование система специальных знаний по виду спорта джиу - джитсу (основ техники, тактики, правил соревнований, судейства и других).

4. Ожидаемые результаты

На первом году обучения обучающиеся будут знать:

- основы теории и методики, закономерности спортивной тренировки.

На первом году обучения обучающиеся будут уметь:

- применять оздоровительные приемы физических упражнений;

На втором году обучения обучающиеся будут знать:

- теоретические аспекты специальных знаний по виду спорта джиу – джитсу.;

На втором году обучения обучающиеся будут уметь:

- применять общие принципы спортивной подготовки, естественнонаучные и психологические основы спортивной деятельности, прикладные дисциплины.

5. Условия реализации программы

Программа предусмотрена детям 10-17 лет.

Комплектование групп происходит на основе действующего Устава учреждения и других нормативных документов.

Наполняемость в группе составляет на первом году обучения – 12 - 15 человек, на втором – 10 – 13 человек.

6. Режим организации занятий

Занятия проводятся на первом-втором году обучения 2 раза в неделю продолжительностью по два академических часа (45 мин.).

Общее количество часов в каждый год обучения составляет 144 часа.

7. Формы организации и проведения занятий

Во время занятий используются виды групповой работы.

Теоретические формы проведения: занятия-беседы; дискуссии; рассказ, лекция, просмотр видеоматериалов

8. Способы отслеживания результатов

- наблюдение;
- беседы с родителями
- опросы

9. Формы аттестации

- опросы
- тестовые задания

II. Учебно-тематические планы программы

Учебно-тематический план 1 года обучения

	Наименование темы	Количество часов 1 год		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	4
2	Общая физическая подготовка. Теоретические основы	25	-	25
3	Специальная физическая подготовка. Теоретические основы	30	-	30
4	Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия	30	-	30
5	Травмы, заболевания	15	-	15
6	Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний	12	-	12
7	Здоровый образ жизни. Теоретические аспекты	20	-	20
8	Аттестация промежуточная	2	2	4
9	Итоговое занятие	2	2	4
	Итого	138	6	144

Учебно-тематический план 2 года обучения

№	Наименование темы	Количество часов 2 год		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	4
2	Общая физическая подготовка. Теоретические основы	20	-	20
3	Специальная физическая подготовка. Теоретические основы	20	-	20
4	Базовая техника захватов, срыв захвата, борьба за захват в джиу – джитсу. Теоретические аспекты	30	-	30
5	ЗОЖ. Режим дня спортсмена. Спортивное питание	20	-	20
6	Семинары по кумите	24	-	24
7	Контроль пульса во время тренировочного занятия	5	5	10
8	Правила, организация и проведение соревнований	4	4	8
9	Аттестация итоговая	2	2	4
10	Итоговое занятие	2	2	4
	Итого	129	15	144

III. Содержание программы

Содержание программы 1 года обучения

Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности

Структура занятий. Инструктаж безопасности: понятие «безопасности», правила поведения в спортивном зале, на соревнованиях, противопожарная безопасность.

Раздел 2. Общая физическая подготовка. Теоретические основы

Повышение функциональных возможностей и общей работоспособности организма человека. Укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения, развитие основных физических качеств, создание основы для специальной физической подготовленности к конкретным видам деятельности.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка. Теоретические основы

Средства, цели и задачи СФП адаптируются под вид спорта – джиу – джитсу. Связь со спортивной специализацией. Всестороннее и равномерное развитие физических и интеллектуальных качеств спортсмена.

Раздел 4. Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия

Основные сведения о функциональном состоянии организма в период врабатывания, основной и заключительной частей занятия, подборе общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений и их дозировке в соответствии с задачами занятия. Самоконтроль степени утомления во время тренировки.

Раздел 5. Травмы, заболевания

Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями в парах, во время учебных схваток (спаррингов), на соревнованиях; понятие «страховка» и «самостраховка» при выполнении бросковой техники; влияние занятий джиу-джитсу на мировоззрение человека; традиции советских и российских спортсменов в джиу-джитсу.

Раздел 6. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний

Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности легкоатлета и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Раздел 7. ЗОЖ. Теоретические аспекты

Значение режима дня в жизни человека. Соблюдение режима труда и отдыха. Понятие – здоровье. Сохранение и укрепление здоровья. Оптимальный уровень двигательной активности. Влияние вредных привычек на организм человека. Правильное и раздельное питание.

Раздел 8. Аттестация промежуточная

Опросы. Тестирование

Раздел 9. Итоговое занятие

Подведение итогов. Анкетирование

Содержание программы 2 года обучения

Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности

Структура занятий. Инструктаж безопасности: понятие «безопасности», правила поведения в спортивном зале, на соревнованиях, противопожарная безопасность.

Раздел 2. Общая физическая подготовка. Теоретические основы

Повышение функциональных возможностей и общей работоспособности организма человека. Укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения, развитие основных физических качеств, создание основы для специальной физической подготовленности к конкретным видам деятельности.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка. Теоретические основы

Средства, цели и задачи СФП адаптируются под вид спорта – джиу – джитсу. Связь со спортивной специализацией. Всестороннее и равномерное развитие физических и интеллектуальных качеств спортсмена.

Раздел 4. Базовая техника захватов, срыв захвата, борьба за захват в джиу – джитсу.

Теоретические аспекты

Разбор подготовки дальнейшего технического действия – кудзуси-вадза.

Развитие чувства дистанции с противником (дальняя, средняя, ближняя); развитие контратакующих действий; развитие постоянного контроля противника.

Раздел 5. ЗОЖ. Режим дня спортсмена. Спортивное питание

Понятие – здоровье. Сохранение и укрепление здоровья. Оптимальный уровень двигательной активности. Влияние вредных привычек на организм человека. Правильное и раздельное питание. Формы организации здоровьесберегающей деятельности, валеологическое просвещение.

Раздел 6. Семинары по кумите

Техника ударов руками – те-вадза, ударов ногами – гери-вадза; бросков – нагэ-вадза; болевых приемов – удэ-кансетсу-вадза; удушающих захватов – шимэ-вадза; удержаний – осаекоми-вадза. Типичные ошибки.

Раздел 7. Контроль пульса во время тренировочного занятия

Частота сердечных сокращений - интегральный показатель функционального состояния организма спортсмена. Методы подсчета частоты пульса.

Раздел 8. Правила, организация и проведение соревнований

Требование правил соревнований, предъявляемые к виду спорта джиу – джитсу. Судейство

Раздел 9. Аттестация итоговая

Опросы. Тестирование

Раздел 10. Итоговое занятие

Подведение итогов. Анкетирование

IV. Обеспечение программы

Методическое обеспечение

Формы занятий

- беседа;
- дискуссия;
- рассказ;
- лекция;
- просмотр видеоматериалов

Методы и приемы обучения

- словесные методы обучения (беседа, рассказ, объяснение);
- практические методы по измерению пульса, оказание первой помощи

Методы контроля

- наблюдение;
- опрос, тестирование.

Методы воспитания

- беседы о пользе спорта в жизни человека;
- рассказ о здоровом образе жизни;
- рассказ о гигиене спортсмена.

Наглядно-дидактический материал

- плакаты;
- схемы;
- фотографии;
- видео.

Материально-техническое оснащение

- учебное помещение;
- свет, отопление.

V. Информационные источники

1. Ашмарин В.А. Теория и методика физического воспитанию – Москва «Просвещение», 1990.
2. Вахун, М. Дзюдо. Основы тренировки. – Минск: Полымя, 1983.
3. Лайзане, С.Я. СССР - Физическая культура для малышей, - М., 1978.
4. Линдер, И.Б. Джиу-джитсу. Путь к победе, - М., 2008
5. Линдер, И.Б. Книга Джиу-Джитсу, - М., 2005.
6. Мисакян, М.А. Джиу-джитсу Киокушинкай: самоучитель, - М., 2004.
7. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. Профессия - тренер, Аст Астрель, Москва, 2002.

VI. Приложение. Контрольно-измерительные материалы

Приложение 1

1. Тест «Основы теории и методики спортивной тренировки»

Отметьте правильный вариант ответа:

1. Физические качества — это:

- 1) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- 2) врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности;
- 3) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;
- 4) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

2. Сила — это:

- 1) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;
- 2) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
- 3) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);
- 3) способность человека проявлять большие мышечные усилия.

3. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

- 1) функциональной устойчивостью;
- 2) биохимической экономизацией;
- 3) тренированностью;
- 4) выносливостью.

4. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом развития силы у мальчиков и юношей считается возраст:

- 1) 10-11 лет;
- 2) 11-12 лет;
- 3) от 13—14 до 17—18 лет;
- 4) от 17-18 до 19-20 лет.

5. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется:

- 1) простой двигательной реакцией;
- 2) скоростью одиночного движения;
- 3) скоростными способностями;
- 4) быстрой движения.

6. Гибкость, характеризующаяся амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия, называется:

- 1) специальной гибкостью;
- 2) общей гибкостью;
- 3) активной гибкостью;
- 4) динамической гибкостью.

7. Для развития активной гибкости наиболее благоприятным (сенситивным) периодом является возраст:

- 1) 5-7 лет;
- 2) 8-9 лет;
- 3) 10-14 лет;
- 4) 15-17 лет.

8. Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы называется:

- 1) физической работоспособностью;
- 2) физической подготовленностью;
- 3) общей выносливостью;
- 4) тренированностью.

9. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется:

- 1) скоростным индексом;
- 2) абсолютным запасом скорости;
- 3) коэффициентом проявления скоростных способностей;
- 4) скоростной выносливостью.

10. Гибкость (амплитуда движений) измеряется:

- 1) временем и параметрами удержания определенной позы в растянутом состоянии;
- 2) в угловых градусах или в линейных мерах (в см) с использованием аппаратуры или педагогических тестов;
- 3) показателем разницы между величиной активной и пассивной гибкостью;
- 4) показателем суммы общей и специальной гибкости («запас гибкости»).

11. Гибкость, характеризующаяся амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия, называется:

- 1) специальной гибкостью;
- 2) общей гибкостью;
- 3) активной гибкостью;
- 4) динамической гибкостью.

12. Что такое «стретчинг»?

- 1) морффункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев;
- 2) система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц;

3) гибкость, проявляемая в движениях;

4) мышечная напряженность.

13. Двигательные (физические) способности — это:

1) умения быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия;

2) физические качества, присущие человеку;

3) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;

4) индивидуальные особенности, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность.

14. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называются:

1) двигательной реакцией;

2) скоростными способностями;

3) скоростно-силовыми способностями;

4) частотой движений.

15. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

1) эластичностью;

2) стретчингом;

3) гибкостью;

4) растяжкой.

16. Выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности называется:

1) аэробной выносливостью;

2) анаэробной выносливостью;

3) анаэробно-аэробной выносливостью;

4) специальной выносливостью.

17. Мерилом выносливости является:

- 1) время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности;
- 2) коэффициент выносливости;
- 3) порог анаэробного обмена (ПАНО);
- 4) максимальное потребление кислорода и частота сердечных сокращений.

18. В физическом воспитании и спорте основным методом при развитии быстроты двигательной реакции является:

- 1) метод круговой тренировки;
- 2) метод динамических усилий;
- 3) метод повторного выполнения упражнения;
- 4) игровой метод.

19. Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее:

- 1) 3—5 мин, выполняемые в анаэробном режиме;
- 2) 7—12 мин, выполняемые в аэробно-анаэробном режиме;
- 3) 15—20 мин, выполняемые в аэробном режиме;
- 4) 45-60 мин.

20. Выберите из перечисленных ниже основную причину возникновения так называемого скоростного барьера при воспитании быстроты движений у занимающихся:

- 1) возраст занимающегося;
- 2) образование достаточно устойчивых условно-рефлекторных связей между техникой упражнения и проявляющимися при этом усилиями;
- 3) небольшой объем скоростных упражнений в рамках отдельного занятия;
- 4) большой интервал отдыха между повторным выполнением упражнений скоростной направленности.

21. В физическом воспитании и спорте основным методом при развитии быстроты двигательной реакции является:

- 1) метод круговой тренировки;
- 2) метод динамических усилий;
- 3) метод повторного выполнения упражнения;
- 4) игровой метод.

22. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственной активности соответствующих мышц называется:

- 1) активной гибкостью;
- 2) специальной гибкостью;
- 3) подвижностью в суставах;
- 4) динамической гибкостью.

Ключи к тесту

1. – 1

2. – 3

3. – 4

4. – 2

5. – 1

6. – 1

7. – 3

8. – 3

9. – 4

10. – 2

11. – 1

12. – 2

13. – 4

14. – 2

15. – 3

17. – 1

18. – 3

19. – 3

20. – 2

21. – 3

22. – 1

2. Тестовые задания по теории и методике физического развития

Указания: все задания имеют только один правильный ответ. Обведите кружком тот, который Вы считаете правильным.

1. Воспитание здорового, жизнерадостного жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка – это задача...

- a) физического воспитания
- b) физического развития
- c) физической подготовленности

2. Уровень развития двигательных умений, навыков и физических качеств – физическая...

- a) активность
- b) подготовленность
- c) выносливость

3. Стой, при котором дети стоят один возле другого лицом к центру, называется.....

- a) колонна
- b) шеренга
- c) интервал

4. Документ, включающий перечень знаний о физическом воспитании и физических упражнениях:

- a) принцип
- b) система
- c) программа

5. Вставьте пропущенное слово: «Систематические физкультурные занятия на воздухе усиливают эффект на организм ребенка»

- a) оздоровительный
- b) образовательный
- c) воспитательный

6. Движение, в котором поочередное отталкивание от опоры ногами чередуется с полетом:

- a) ходьба
- b) прыжок
- c) бег

7. Использование разнообразных форм двигательной активности создает оптимальный

- a) уровень физической подготовленности
- b) двигательный режим
- c) двигательный навык

8. Приседания, наклоны головы и туловища; повороты головы и туловища; потягивания, поднимание, опускание, скрещивание и сгибание рук и ног – это.....

- a) психогимнастические упражнения
- b) основные движения
- c) общеразвивающие упражнения

9. Стой, в котором дети расположены в затылок друг другу:

- a) шеренга
- b) колонна
- c) дистанция

10. Способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени, - это.....

- a) сила
- b) выносливость
- c) быстрота

11. Кратковременные физические упражнения, проводимые в процессе занятий, требующих интеллектуального напряжения, называются.....

- a) логоритмическими упражнениями
- b) физкультминутками
- c) двигательными разминками

12. Основной формой организованного систематического обучения физическим упражнениям является.....

- a) утренняя гимнастика
- b) физкультурное занятие
- c) физкультминутка

13. Сколько частей входит в структуру занятия?

- a) 3
- b) 4
- c) 5

14. Процесс неоднократного воспроизведения двигательных действий, которые организуются в соответствии с дидактическими принципами обучения – это:

- a) движение
- b) гимнастика
- c) упражнение

15. Какая задача не относится к воспитательным задачам физического развития детей?

- a) формирование потребности в ежедневных физических упражнениях
- b) развитие самостоятельности, творчества, инициативности
- c) совершенствование защитных функций организма

16. На физкультурном (спортивном) занятии осуществляется контроль за соблюдением следующих нагрузок:

- a) эмоциональной, духовно-нравственной
- b) психологической, физической
- c) интеллектуальной, физической

17. К какой категории физического воспитания относятся гигиенические факторы, естественные силы природы и физические упражнения?

- a) принципы физического воспитания
- b) средства физического воспитания
- c) формы физического воспитания

18. Укажите, как называется метод организации деятельности детей на занятии, при котором вся группа выполняет одно и то же задание:

- a) фронтальный
- b) одновременный
- c) групповой

19. Как называется способ проведения общеразвивающих упражнений, при котором весь комплекс упражнений выполняется занимающимися непрерывно, без остановок, причем конечное положение предыдущего упражнения является исходным для следующего?

- a) непрерывным
- b) слитным
- c) поточным

20. Совершенствование функциональных систем организма ребенка, направленное на повышение устойчивости к воздействию внешней среды:

- a) закаливание
- b) упражнения
- c) воспитание

21. Найдите верное утверждение:

- a) охрана жизни и укрепление здоровья ребенка — это условие физического воспитания
- b) охрана жизни и укрепление здоровья ребенка — это форма физического воспитания
- c) охрана жизни и укрепление здоровья ребенка — это задача физического воспитания

22. Сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами, — это ...

- a) двигательный режим
- b) подвижная игра
- c) спортивные упражнения

23. Важнейшее требование к физкультурному оборудованию:

- a) эстетичность
- b) гигиеничность
- c) безопасность

24. Общая плотность физкультурного занятия должна составлять:

- a) 80 – 90%
- b) 70 – 80%
- c) 60 – 70%