



Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного
образования Муниципального образования город Ирбит
«Детско-юношеская спортивная школа»
МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»

Принято на заседании
Педагогического совета
МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»
Протокол № 5
от «15» января 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ДО
«Ирбитская ДЮСШ»

П. Н. Шевчук
П. Н. Шевчук

Приказ № 12-Д от «15» января 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА: ДЖИУ-ДЖИТСУ
ДЛЯ ГРУПП БАЗОВОГО УРОВНЯ
ПЕРВОГО И ВТОРОГО ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

(группы Б-1, Б-2)

Возраст учащихся: 8-10 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:

Фефелов Юрий Александрович,
тренер-преподаватель по самбо, джиу-джитсу

г. Ирбит

2020 год

Оглавление

Аннотация к рабочей программе по виду спорта: джиу-джитсу для групп базового уровня первого, второго годов обучения (группы Б1, Б-2)	3
Пояснительная записка	7
Содержание программы.....	17
Учебный план	17
Содержание учебного плана	22
Планируемые результаты	35
Методическое обеспечение программы.....	36
Материально - техническое обеспечение программы.....	40
Заключение	41
Список литературы	42
Приложения	45

**Аннотация к рабочей программе по виду спорта: джиу-джитсу
для групп базового уровня первого и второго годов обучения
(группы Б-1, Б-2)**

Программа по джиу-джитсу составлена в соответствии с законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 05.05.2014) "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 06.05.2014); приказом Министерства спорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; приказом Министерства спорта России от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»; приказом Министерства спорта России от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»; приказом Министерства образования и науки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014.

Цель программы: всесторонняя физическая подготовка и овладение основами техники джиу-джитсу.

Задачи программы:

Обучающие:

- способствовать формированию основных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- развивать устойчивый интерес к занятиям по джиу-джитсу;

- расширить знания об джиу-джитсу, истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучить базовой технике (основам) джиу-джитсу, навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий.

Развивающие:

- развивать координацию движений, двигательные способности и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту и другое;

- сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- расширить социальную активность обучающихся;
- способствовать воспитанию коммуникабельности, коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, сохраняя свою индивидуальность;

- сформировать мировоззрение, внутреннюю культуру личности;

- способствовать снятию стрессов и раздражительности;

- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся и направлена на:

- отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта, в первую очередь по джиу-джитсу;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе по джиу-джитсу;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Учебные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель (276 ч.) Возраст учащихся 8-10 лет.

Наполняемость группы от 5 до 25 человек.

Срок реализации программы – 1 год.

Занятия проводятся по 2 часа, 3 раз в неделю. Одно занятие имеет продолжительность 45 минут (1 академический час) с перерывом между занятиями 10 минут.

Содержание рабочей программы:

1. Теоретические основы физической культуры и спорта;
2. Общефизическая подготовка;
3. Вид спорта;
4. Творческое мышление;
5. Различные виды спорта и подвижные игры;
6. Спортивное и специальное оборудование;
7. Специальные навыки;
8. Национальный региональный компонент.

Методическое обеспечение программы:

1. Словесные методы;
2. Беседа;
3. Наглядные методы;
4. Практические методы;
5. Игровой метод.

Планируемые результаты

В процессе реализации рабочей программы, результаты работы с занимающимися должны соответствовать запланированным в данной программе темам и содержанию занятий, т.е. на каждом этапе образовательного процесса обучающиеся должны знать и уметь выполнять, с учетом индивидуальных способностей и возрастных возможностей, требования, которые указаны в образовательной программе.

Результаты отслеживаются на протяжении каждого занятия, показательных выступлениях и соревнованиях, а также при тестировании каждого из учеников.

Таким образом, показатели физических способностей учеников должны соответствовать контрольно-переводным нормативам по ОФП и СФП.

К концу освоения программы обучающиеся должны знать:

- историю и развитие борьбы джиу-джитсу в России и за Рубежом;
- принципы оздоровления организма и улучшения самочувствия;
- правила борьбы джиу-джитсу;
- понятие физического и психического здоровья;

К концу освоения программы обучающиеся должны уметь:

- владеть знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физического развития;

- правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- самостоятельно использовать физические упражнения во время

досуга.

К концу освоения программы должны владеть

- потребностью в здоровом и активном образе жизни
- стремлением к физическому совершенствованию
- стремлением к овладению техники и тактики борьбы джиу-джитсу
- навыками борьбы джиу-джитсу.

Формы текущего контроля – выполнение упражнений по ОФП и СФП.

Пояснительная записка

Программа по джиу-джитсу составлена в соответствии с законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 05.05.2014) "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 06.05.2014); приказом Министерства спорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; приказом Министерства спорта России от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»; приказом Министерства спорта России от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»; приказом Министерства образования и науки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014.

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

Вряд ли кто-нибудь не знает, что дзюдо — это олимпийский вид спорта, которым увлечены миллионы людей в разных странах мира. Однако немногим известно, что прародителем этого вида спорта является один из самых загадочных и древних видов боевых искусств Японии — джиу-

джитсу. Секреты этого боевого искусства и по сей день недоступны широкому кругу любителей восточных единоборств и передаются, как правило, от учителя к ученику. Зародившись в Японии на рубеже 9 —10 веков, это боевое искусство закалилось в непрерывных междуусобных войнах 14 — 17 веков и стало поистине непобедимым оружием в руках японских самураев.

Обучение джиу-джитсу велось внутри самурайских кланов. Да и само название «джиу-джитсу» переводится как «искусство мягкости». Однако это совсем не означает, что данный вид единоборства является мягким, наоборот, это, пожалуй, самый жесткий и сложный вид боевого искусства. Обучение в школах джиу-джитсу было очень суровым и продолжалось много лет. Сначала ученики изучали базовые основы техники, потом разучивали комбинации, а затем сложные комплексы технических действий.

При обучении единоборствам решаются определенные педагогические задачи. Поэтому процесс обучения условно можно разделить на несколько этапов.

1. Ознакомление с приемом

Этот этап освоения ведения боя может иметь различные формы. Ознакомиться с изучаемым приемом можно при помощи специальной литературы, наглядных пособий, наблюдением за соревнованиями и т.д. Результат ознакомления с приемом выражается в самом общем представлении о нем и является важной характеристикой способности занимающихся фиксировать основные детали в сложном действии.

Задачей ознакомления является создание у занимающихся зрительного образа упражнения или приема, передача новичкам знаний техники его выполнения, обогащение их двигательного опыта.

2. Детальное разучивание

Приемы борьбы разучивают в условиях специализированных занятий. При этом занимающиеся осваивают составные части приема, степень

приложения усилий в разных фазах проведения приема, его амплитуду, скорость. Новый материал изучают в целом или по частям.

2.1. Изучение приемов в целом

Двигательная задача при таком изучении решается целостным движением, основные части и элементы приема воспринимаются в общем виде. Общепринятым считается применение целостного метода, для изучения простых приемов. В борьбе к целостному обучению обращаются, когда даже достаточно сложное действие трудно или не целесообразно разделять на части. При обучении целостным методом необходимо:

- детально ознакомить занимающихся с ударом или приемом. Использовать систему упражнений, подводящих к выполнению основного действия в данном элементе. Применять, постепенно усложняя, все имеющиеся формы упрощенного целостного выполнения элемента поединка.

- выполнять имитации данных элементов;

- сосредоточить внимание занимающихся на выполнении основной части элемента;

- создать облегченные условия для первых выполнений элемента (подбор партнера соответствующего роста, веса и опыта, проведение приема на мягких матах и т.д.);

- оказывать помощь в выполнении необходимого элемента путем создания определенных ограничений для устранения ошибок.

2.2. Изучение приема по частям

Есть приемы, которые состоят из разнородных по характеру частей, объединенных только общей тактико-технической задачей.

Обычно при целостном обучении всегда можно выделить детали приема, которые можно и нужно разучивать отдельно. При изучении действий по частям преподаватель постоянно стремится соединить отдельные части приема в одно целое и при каждой появившейся возможности разучивать их вместе.

Изучение действий по частям обладает большим методическим преимуществом. Оно позволяет направленно вести индивидуальное обучение, делать доступным и интересным урок и т.д. Однако нельзя забывать о необходимости своевременно переходить к целостному выполнению нужных элементов.

На всех стадиях обучения велось духовное воспитание. Ученикам прививались определенные философские и жизненные принципы, определяющие их дальнейший жизненный путь. Ученик, овладевший всем техническим арсеналом школы, посвящался, если того заслуживал, в ее тайные традиции. Ему открывались наиболее эффективные приемы школы и методы их освоения. На этом же этапе ученик активно занимался психофизической подготовкой, используя специальные методы, он развивал свои способности в управлении и концентрации жизненной энергии.

В России джиу-джитсу широко использовалось офицерами генерального штаба в разведке, контрразведке, а также в третьем департаменте полиции для ликвидации политических беспорядков без применения оружия. В настоящее время достаточно мало людей знают, как система занятий джиу-джитсу повлияла на развитие рукопашного боя в России как для армии и полиции, так и для гражданского населения.

Никто из исследователей не может сказать, с чьим именем связано, и когда появилось джиу-джитсу в России. В этом отношении существуют различные версии, но большинство из исследователей придерживаются того, что первые упоминания о джиу-джитсу появились в Санкт-Петербурге. Так в 1895 году в Петербургской газете «Новое Время» была помещена статья Лафкадио Херна — «Очерки неизвестной Японии». В ней автор познакомил русских читателей с достоинствами японской борьбы «ЮЮТСУ».

Однако, Виктор Афанасьевич Спиридонов и Василий Сергеевич Ощепков (очень известные и авторитетные специалисты в области боевых искусств того времени) считали, что преподавание джиу-джитсу началось в России в 1902 году, то есть на семь лет позже вышеуказанного.

В период с 1905 по 1907 годы в России создаются различные спортивные объединения, как правило, на общественных началах, где пытаются преподавать джиу-джитсу. Население дореволюционной России начинало свое знакомство с джиу-джитсу по различным книгам — «самоучителям». Это связано с тем, что в это время отмечается нехватка компетентных специалистов — учителей, преподавателей джиу-джитсу. Для преподавания они должны были приехать либо из Японии, либо из Европы.

Преподавательский состав того времени представляли «тренера самоучки», которые не имели ни достаточного уровня владения техническими приемами джиу-джитсу, ни достаточного уровня знаний (не владели методикой преподавания). Таким образом, их тренировки не гарантировали знаний.

Есть недоказанные сведения, что на Дальнем Востоке были учителя, которые обучали русских учеников джиу-джитсу.

1934 год. В Советской России появляется созданная В. С. Ощепковым «борьба вольного стиля».

В период с 1934 по 1937 год упорный труд Ощепкова и его учеников приводит к тому, что дзюдо теряет японские корни и становится современным «Самбо».

Многие ученики Ощепкова и Спиридонова первыми встретили нападение фашистов во время Второй Мировой Войны. Они храбро сражались, проявляя героизм и мастерское владение приемами самозащиты.

Есть много фотографий на которых показано что техники самозащиты изучаются народным ополчением и бойцами Красной армии. Так на одной из газетных вырезок того времени под заголовком: «Командиры отдыхают» показан А.А.Харлампиев (ученик В.С.Ощепкова), который проводит занятия по самозащите.

Именно с А.А.Харлампиева начинается новая страница в эволюции и развитии самозащиты в СССР. Он продолжает работу своего учителя В.С.Ощепкова, после смерти которого Харлампиев забрал все методические

материалы по самозащите у супруги Ощепкова – Анны Ивановны. Это была целая библиотека.

А.А.Харлампиев на базе материала полученного от семьи Ощепкова начинает до развивать техники самозащиты. Позже они были переименованы в «Самбо» — самооборона без оружия. Несмотря на то, что А.А.Харлампиев очень много нового внес в развитие «Самбо», не стоит считать его основателем.

Он — продолжение тех традиций, которые создавались В.С.Ощепковым, который по праву является основателем «Самбо».

Благодаря В.А.Спиридонову и В.С.Ощепкову (двум мастерам самозащиты), а также их ученикам произошло доразвитие системы самозащиты во время Великой Отечественной войны и после нее.

Во всех трудах Спиридонова и Ощепкова присутствовали техники джиу-джитсу и дзюдо, но под названием «самбо» или рукопашный бой. В качестве примера приведем книгу Н.М.Гладковского «Наставления по подготовке к рукопашному бою» (1938 год), а также книгу В.П.Волкова «Курс самозащиты без оружия «САМБО»» (1940 год), которая была предназначена для сотрудников НКВД.

1940 год. Выходит книга Р.А.Школьниковой «Борьба вольного стиля». Она должна была выйти в 1939. В книге присутствовало смешение техник джиу-джитсу и дзюдо.

После 1946 года и по настоящие дни «Самбо» в нашей стране является спортом. Однако во всех силовых ведомствах его практикуют как самозащиту, в которой присутствуют техники джиу-джитсу. Но называется это уже либо «боевое самбо», либо «рукопашный бой».

Тем не менее, параллельно с развитием «самбо», в нашей стране были группы практиковавшие джиу-джитсу. В настоящее время в России существует много клубов, ассоциаций и федераций.

1987 год. Это год официального возвращения джиу-джитсу в Россию через Иосифа Линдера. В настоящее время существуют федерации джиу-

джитсу со спортивным уклоном при интернациональной федерации джиу-джитсу (IJF), которая стремится, чтобы джиу-джитсу стало олимпийским видом спорта.

В чем же суть и отличие "искусства мягкости" джиу-джитсу от других восточных единоборств?

Во-первых, в его универсальности. Технический арсенал джиу-джитсу включает, наряду с ударами, броски, болевые приемы, удушающие захваты, а также специальную технику падений.

Во-вторых, вся без исключения техника джиу-джитсу построена на максимальном использовании движения и усилия самого противника, а также на применении специальных хитрых приемов - таких как воздействие на болевые точки, специальные, отвлекающие движения, уходы с линии атаки и т. д.

В программе использованы основные принципы подготовки, в числе которых принцип индивидуализации, предусматривающий индивидуальный подход к каждому ребенку и реализующий педагогический принцип доступности. Решение задач психологической подготовки осуществляется в основном педагогическими средствами - путем моделирования соревновательных условий в учебно-тренировочном процессе.

Вовлечение детей в систематические занятия спортом, их интерес и личные достижения зависят от соответствия индивидуальных особенностей специфике того или иного вида спорта. Выбор каждым человеком вида спорта, в наибольшей мере соответствующего его индивидуальным особенностям, составляет сущность спортивной ориентации. Спортивная ориентация связана прежде всего с детско-юношеским и массовым спортом. Хорошо поставленная спортивная ориентация повышает эффективность спортивного отбора. Инновационные методы предлагаемой программы на различных возрастных уровнях могут помочь тренеру в формировании у молодого поколения благоприятного отношения к спорту, принципиальных убеждений и приобретению социально значимых моральных качеств.

Актуальность программы обусловлена интересами учащихся к единоборствам.

Испытывая потребность в таких качествах, как сила, быстрота, выносливость, учащиеся ищут средства их развития. Джиу-джитсу наряду с другими видами спорта развивает эти качества. Кроме того, джиу-джитсу – это эффективное единоборство, позволяющее обеспечить достаточную самозащиту любого уровня.

Занятия джиу-джитсу готовят учащихся к службе в армии, воспитывают такие морально – волевые качества, как смелость, бесстрашие.

В рабочей программе сделан акцент на воспитание здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность программы определяется возможностью воспитания нравственных, морально-волевых и физических качеств, разностороннего развития личности учащихся в процессе занятий джиу-джитсу.

Цель программы: всесторонняя физическая подготовка и овладение основами техники джиу-джитсу.

Обучение учащихся предполагает решение следующих задач:

Обучающие:

- способствовать формированию основных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- развивать устойчивый интерес к занятиям по джиу-джитсу;
- расширить знания об джиу-джитсу, истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучить базовой технике (основам) джиу-джитсу, навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий.

Развивающие:

- развивать координацию движений, двигательные способности и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту и другое;

- сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- расширить социальную активность обучающихся;
- способствовать воспитанию коммуникабельности, коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, сохраняя свою индивидуальность;
- сформировать мировоззрение, внутреннюю культуру личности;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся и направлена на:

- отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта, в первую очередь по джиу-джитсу;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе по джиу-джитсу;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Возраст учащихся 8-10 лет.

Наполняемость группы от 5 до 25 человек.

Объем программы – 276 часа.

Продолжительность программы – 46 недель.

Срок реализации программы – 1 год.

Режим занятий составлен с учетом учебного плана образовательного учреждения, индивидуальной тарификационной нагрузки тренера-преподавателя, требований санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Продолжительность обучения составляет 276 часов в год, по 2 часа, 3 раз в неделю. Одно занятие имеет продолжительность 45 минут (1 академический час) с перерывом между занятиями 10 минут.

Содержание программы

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контро ля
		Всего	Теория	Практика	
1. Обязательные предметные области					
1.1 Теоритические основы физической культуры и спорта					
1.1.1	Вводное занятие	3	3		Фронтальный опрос
1.1.2	Правила соревнований по джиу-джитсу	5	5		Фронтальный опрос
1.1.3	Краткий обзор развития джиу- джитсу в России	5	5		Фронтальный опрос
1.1.4	Питание спортсмена	5	5		Фронтальный опрос
1.1.5	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	5	5		Фронтальный опрос
1.1.6	Понятие о технике борьбы	4	4		Фронтальный опрос
1.1.7	Закаливание организма	4	4		Фронтальный опрос
1.1.8	Место занятия и оборудование	5	5		Фронтальный опрос
1.1.9	Единая всероссийская	3	3		Фронтальный опрос

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контро ля
		Всего	Теория	Практика	
	спортивная классификация				
1.1.10	Гигиенические требования	2	2		Фронтальный опрос
1.2 Общая физическая подготовка					
1.2.1	Упражнения для развития быстроты	15		15	Визуальный контроль выполнения упражнения
1.2.2	Упражнения для развития скоростно- силовых, силовых, координационных качеств	18		18	Сдача контрольно- переводных нормативов
1.2.3	Упражнения для развития специальной выносливости	22		22	Визуальный контроль выполнения упражнения
1.2.4	Упражнения для развития ловкости	14		14	Визуальный контроль выполнения упражнения
1.3 Вид спорта					
1.3.1	Техническая подготовка	45		45	Визуальный контроль

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контро ля
		Всего	Теория	Практика	
					выполнения упражнения
1.3.2	Тактическая подготовка.	23		23	Визуальный контроль выполнения упражнения
2. Вариативные предметные области					
2.1 Творческое мышление					
2.1.1	Тактическое мышление в соревновательной встрече	10		10	Фронтальный опрос
2.1.2	Наглядное изучение приемов	15		15	Фронтальный опрос
2.1.3	Самостоятельное выполнение упражнений по заданию	3		3	Фронтальный опрос
2.2 Различные виды спорта и подвижные игры					
2.2.1	Игровые комплексы построенные из простейших элементов единоборств	12		12	Визуальный контроль выполнения упражнения
2.2.2	Упражнения для	12		12	Визуальный

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контро ля
		Всего	Теория	Практика	
	развитие двигательных навыков, необходимых для успешного техничко- тактического совершенствования				контроль выполнения упражнения
2.3 Спортивное и специальное оборудование					
2.3.1	Упражнения с тренировочными чучелами	3		3	Визуальный контроль выполнения упражнения
2.3.2	Упражнения с набивными мячами	4		4	Визуальный контроль выполнения упражнения
2.3.3	Упражнения со скакалками	3		3	Визуальный контроль выполнения упражнения
2.3.4	Подъем на канат по заданию	4		4	Визуальный контроль выполнения упражнения
2.4 Специальные навыки					

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контро ля
		Всего	Теория	Практика	
2.4.1	Совершенствование ударной техники.	6		6	Визуальный контроль выполнения упражнения
2.4.2	Совершенствование техники борьбы в стойке.	6		6	Визуальный контроль выполнения упражнения
2.4.3	Совершенствование техники борьбы в партере.	6		6	Визуальный контроль выполнения упражнения
2.5 Национальный региональный компонент					
2.5.1	Особенности развития джиу-джитсу в Свердловской области	14		14	Фронтальный опрос
	Итого	276	41	235	

Содержание учебного плана

1. Обязательные предметные области

1.1 Теоретические основы физической культуры и спорта

1.1.1 Вводное занятие.

Теория: История спортивной школы, достижения и традиции. Джиу-джитсу как вид спорта. Права и обязанности учащегося спортивной школы. Школьные традиции. Лучшие достижения учащихся отделения джиу-джитсу. Традиции джиу-джитсу в городе и области. Правила поведения в спортивной школе. Правила поведения на тренировочном занятии. Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятии джиу-джитсу.

1.1.2. Правила соревнований по джиу-джитсу

Теория: Правила соревнований по джиу-джитсу, требования, нормы и условия выполнения спортивных званий и разрядов.

1.1.3 Краткий обзор развития борьбы в России.

Теория: Краткий обзор развития борьбы в России. Всероссийские соревнования по джиу-джитсу. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы.

1.1.4 Питание спортсмена.

Теория: Понятие о рациональном питании спортсменов. Режим питания, время приема пищи до и после тренировок. Значение белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей в питании. Пищевые отравления и их профилактика. Основы регулирования массы тела.

1.1.5 Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Теория: Системы жизнедеятельности человека. Сердечнососудистая система: сердце, изменение кровообращения при мышечной работе. Состав и функции крови. Виды дыхания, измерение жизненной емкости легких. Функции нервной системы. Строение и функции пищеварительной и выделительной систем. Общая характеристика органов чувств. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления

здоровья, развития физических способностей и достижений высоких спортивных результатов.

1.1.6 Понятие о технике борьбы.

Теория: Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.

1.1.7 Закаливание организма.

Теория: Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.

1.1.8 Место занятия и оборудование.

Теория: Зал. Татами. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

1.1.9 Единая всероссийская спортивная классификация.

Теория: Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.

1.1.10 Гигиенические требования.

Теория: Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Профилактика вредных привычек.

1.2 Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, направлена на развитие всех физических качеств в их гармоничном сочетании. Задачами общей физической подготовки являются: всестороннее развитие организма учащегося, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.

Практика:

1.2.1 Упражнения для развития быстроты

1. Перебрасывать малый резиновый или теннисный мяч друг другу; ловить мяч, подброшенный вверх, отскакивающий от пола, от ровной стены и от специальной доски, искажающей полёт мяча

2. Подсечки по падающему мячу; по мячу, катящемуся в разных направлениях.

3. Ловить падающий листок бумаги одной и двумя руками; подсечки по падающей бумажке и листьям различных деревьев.

4. Бег на короткие дистанции.

5. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

6. Старты из положения лёжа ногами или головой к финишу (на животе, на спине или на боку); старты из положения сидя и стоя на двух коленях.

7. Низкий и высокий легкоатлетические старты.

1.2.2 Упражнения для развития скоростно-силовых, силовых, координационных качеств.

Практика:

1. Бег с высоким подниманием бедра. Варианты: держа руки за спиной; расставляя ноги широко. Темп средний и быстрый - 3 x 20 м.

2. Старты из упора присев с отставлением ноги назад или в сторону. Вариант: без опоры руками. Выполнять быстро - 3 x 20 м.

3. Бег из различных стартовых положений. Варианты: сидя; сидя со скрещенными ногами; сидя спиной к направлению бега. Выполнять быстро - 2 x 20 м.

4. Бег после касания ногой подвешенного мяча. Варианты: достать в прыжке; бег вправо, влево, назад - 3 x 20 м.

5. Бег приставными шагами. Вариант: высоко поднимая колени. Темп средний и быстрый - 4 x 15 м.

6. Бег скрестными шагами по прямой. Темп средний - 4 x 20 м.

7. Бег "змейкой". Варианты: изменив кривизну поворота; догоняя партнера. Темп средний и быстрый - 3 x 20 м.

8. Догнать партнера, стартующего впереди на 2-3 м, - 3 x 20 м.

Упражнения для развития координационных качеств

1. Стоя на одной ноге, поднимать другую вперед, в сторону и назад.

2. Стоя (ступни вместе), делать наклоны туловища вперед, назад, вправо, влево, вращение туловища.

3. Стоя (ступни вместе), делать движения тазовым поясом: вперед, назад, вправо, влево и вращения.

4. Те же движения тазовым поясом, стоя на одной ноге.

5. Стоя на одной ноге, делать вращение туловища.

6. Прыжки на одной ноге по начерченной прямой линии, по углам треугольника и по квадрату: вперед, назад, вправо и влево.

7. Сохранять равновесие при приземлении после прыжка:

а) при подпрыгивании вверх;

б) при прыжке вверх с поворотом на 90, 180, 270 и 360°;

в) при прыжках на двух ногах вперед, вправо, влево, назад с поворотом на 90 и 180°;

г) при тех же прыжках на одной ноге;

д) при тех же прыжках, но проводя их с правой ноги на левую и с левой на правую.

1.2.3 Упражнения для развития специальной выносливости.

Практика:

Работа на мешке с кратковременными ускорениями. Спортсмен, выполняя в течение 3 – 4 минут на мешке произвольные удары в среднем темпе, применяет кратковременные ускорения продолжительностью от 10 до 20 секунд. В течение этого времени удары наносятся в максимальном темпе;

Прерывистая тренировка. При таком способе тренировки спортсмен в высоком темпе работает на снаряде на протяжении 1 минуты, после чего следует период активного отдыха (легкой работы в воздух в невысоком темпе, отработки перемещений) продолжительностью 2 – 3 минуты. Таким

образом, спортсмен должен провести не менее четырех – пяти одноминутных раундов в одной серии;

Растянутый поединок. Упражнение по своей структуре сходно с предыдущим. В данном случае в один раунд объединяются 5 отрезков продолжительностью по 30 – 40 секунд, в течение каждого из которых спортсмен работает на снаряде в околорекордном темпе. Такие раунды чередуются десяти – пятнадцатисекундными паузами;

Увеличенный поединок. Периодически, для развития у спортсмена «запаса прочности», при работе в парах и на снарядах применяются раунды продолжительностью большей, чем это предусмотрено правилами соревнований. Так, если продолжительность спортивного поединка составляет 3 минуты, спортсмену дается задание проработать 3,5 – 4 минуты не снижая заданного темпа с периодическими ускорениями.

1.2.4 Упражнения для развития ловкости

Практика:

Акробатические упражнения: кувырки через голову, вперед и назад; подъем разгибом из положения лежа на спине; перевороты вперед и в сторону через одну и обе руки; перевороты вперед через голову; перевороты назад через руки; перевороты назад через голову; перевороты назад и вперед втроем, вдвоем, держа друг друга за туловище со стороны груди и со стороны спины; кувырки вперед и назад вдвоем, держа друг друга за ноги; прыжки в высоту различными способами на небольшой высоте, толкание и метание облегченных снарядов. Баскетбол, ручной мяч, футбол.

1.3 Вид спорта

1.3.1 Техническая подготовка

Практика:

Техника падений (укемиваза)

- кувырок через правое, левое плечо с выходом в стойку и ударом рукой; кувырок назад через правое, левое плечо с выходом в стойку и ударом

ногой; падение на бок с ударом ногой; падение вперед на предплечья, с поворотом на бок и ударом ногой; падение на спину с ударом ногой

Техника освобождения от захватов.

- освобождение от захватов за отворот – с ударом ногой в ногу (пах) и болевым приемом на плечо;

- освобождение от захватов за волосы – с захватом кисти, резким рывком вниз и ударом ногой;

- освобождение от захватов за руки спереди – с ударом ногой в живот и загибом кисти наружу;

- освобождение от захватов за руки сзади – с ударом ногой в живот и загибом кисти наружу;

- освобождение от удушения спереди – шаг назад левой ногой, одновременно поднять правую руку вверх, разворот вокруг своей оси, добивание;

- освобождение от удушения сзади – левая нога вперед, правая рука вверх, разворот вокруг своей оси, добивание;

- освобождение за отворот двумя руками – с одновременным захватом одной рукой за локоть и ударом другой рукой в живот (голову) и бросок через бедро;

Техника ударов (атемиваза) из стойки;

- прямые и боковые удары, одиночные и двойные, выполняются из стойки по заданию инструктора;

- удары ногами вперед (мае-гери)

- круговые удары ногами (маваши-гери)

Комбинации ударов (связки)

- два прямых руками и удар вперед (мае-гери) передней или задней ногой;

- передней ногой (мае-гери), два прямых удара руками, круговой удар ногой (маваши-гери);

- круговой удар (маваши-гери) задней ногой в корпус, два прямых руками, круговой удар ногой (маваши-гери) в голову.

Техника защиты от ударов (укеваза)

- защита от прямого удара в голову-уклон наружу с «S-блоком» и захватом бьющей руки, ударом предплечьем в локоть;

- защита от прямого удара в голову сбивкой и двойным ударом руками в голову, добиванием круговым ударом (маваши-гери) правой или левой ногой;

- защита от кругового удара ногой (маваши-гери) подставкой, два прямых удара в голову, добивание; произвольно

- защита от кругового удара ногой (маваши-гери) захватом бьющей ноги, зацепом изнутри, добивание.

Техника борьбы лежа (неваза)

- из положения стоя на коленях-укладывание на удержание вперед, болевой рычаг локтя;

- из положения стоя на коленях-укладывание на удержание назад, болевой узел локтя под ногу; болевой на шейные позвонки с захватом руки, сбив дыхания.

1.3.2 Тактическая подготовка

Практика:

- сбор информации о противнике (вес, рост, физическое развитие);
- использование опережающих действий (захватов);
- проведение в учебном поединке в борьбе лежа определенного вида удержания;

- анализ проведенного учебного поединка (свои технические действия, технические действия противника);

- выбор стойки в зависимости от атакующих действий противника в учебном поединке.

2. Вариативные предметные области

2.1 Творческое мышление

Практика:

2.1.1 Тактическое мышление в соревновательной встрече.

Сбор информации о противниках.

Построение моделей соревновательных поединков с конкретными противниками.

Коррекция модели, анализ проведенных поединков.

Соответствие проведенного поединка ранее построенной модели.

2.1.2 Наглядное изучение приемов.

Практика:

Самостоятельная работа учащихся по осмыслению и усвоению нового материала.

2.1.3 Самостоятельное выполнение упражнений по заданию.

Практика:

Формирование у занимающихся умений осуществлять планирование, самоорганизацию и самоконтроль в ходе самостоятельного выполнения упражнений.

2.2 Различные виды спорта и подвижные игры

Практика:

2.2.1 Игровые комплексы построенные из простейших элементов единоборств.

1. Бой петушков: - спортсмены, согнув ногу в колене и скрестив руки на груди, сталкиваются с целью заставить друг друга потерять равновесие.

2. Бой уток: - согнув одну ногу в колене и удерживая ее разноименной рукой за спиной, спортсмены сталкиваются, чтобы заставить друг друга потерять равновесие и отпустить ногу.

3. Переталкивание: - упершись грудью в грудь (голова сбоку, руки за спиной), спортсмены стараются оттеснить друг друга из заранее намеченного круга.

4. Перетягивание с вожжами: - соединив три пояса от кимоно в одну петлю и продев их через шею под плечи (как при игре в лошадки),

спортсмены стараются перетянуть друг друга за заранее намеченную границу.

5. Перетягивание с вожжами в партере: - то же самое, что и в стойке, но при этом спортсмены упираются в ковер руками и ступнями.

6. Борьба за отрезок каната: - спортсмены пытаются отнять друг у друга отрезок каната длиной 40см.

7. Борьба за набивной мяч: - спортсмены в партере лицом друг к другу. Обхватив мяч руками, они пытаются завладеть им

8. Осаливание: - спортсмены стоят лицом друг к другу. Задача каждого из них - наступить на стопу партнера и в то же время не дать наступить на свою.

9. Борьба на одной ноге: - один из спортсменов дает захватить свою ногу и просовывает ее между ног партнера, захватывая при этом его плечо и запястье; - задача партнера - перевести первого спортсмена в партер любым разрешенным способом, а тот должен устоять на одной ноге, при возможности освободить захваченную ногу или контратаковать. Время выполнения - 20-30 с.

10. Борьба за захват ноги: - задача обучающегося - в течение определенного времени захватить ногу партнера, применив любое разрешенное ТТД; - задача партнера - перевести обучающегося в партер любым разрешенным контрприемом. При этом партнеру запрещается применять защиты (выход из зоны атаки, блокировку, сковывающие захваты).

2.2.2 Упражнения для развития двигательных навыков, необходимых для успешного технико-тактического совершенствования.

Практика:

Строго заданное варьирование отдельных характеристик или всего освоенного двигательного действия (изменение силовых параметров, например прыжки в длину или вверх с места в полную силу, в полсилы.

Изменение скорости по предварительному заданию и внезапному сигналу темпа движений и пр.

Изменение исходных и конечных положений (бег из положения приседа, упора лежа).

Выполнение упражнений с мячом из исходного положения: стоя, сидя, в приседе.

Варьирование конечных положений - бросок мяча вверх из исходного положения стоя - ловля сидя и наоборот.

Изменение способов выполнения действия (бег лицом вперед, спиной, боком по направлению движения, прыжки в длину или глубину, стоя спиной или боком по направлению прыжка и т.п.).

«Зеркальное» выполнение упражнений (смена толчковой и маховой ноги в прыжках в высоту и длину с разбега, метание спортивных снарядов «неведущей» рукой и т.п.).

Выполнение освоенных двигательных действий после воздействия на вестибулярный аппарат (например, упражнения в равновесии сразу после вращений, кувырков).

Выполнение упражнений с исключением зрительного контроля - с закрытыми глазами.

2.3 Спортивное и специальное оборудование

2.3.1 Упражнения с тренировочными чучелами.

Практика:

Поднимание чучела.

Переноска чучела.

Вращение чучела.

Переноска чучела на плече.

Поднимание чучела захватом рук.

Переноска чучела на спине захватом рук.

Переноска чучела на руках впереди.

Поднимание чучела на одной ноге.

2.3.2 Упражнения с набивными мячами.

Броски в парах на максимальную силу. Спортсмены, отобранные в пары по силам, становятся друг от друга на расстоянии дальности броска и выполняют определенное число бросков. Особое внимание следует уделять завершающей части броска и последующему мгновенному расслаблению.

Броски в парах на максимальный темп. Спортсмены в парах становятся на расстоянии 4—8 м друг от друга и выполняют определенное число бросков за максимально короткое время (кто быстрее) либо как можно больше бросков за заданное время (30—40 сек.). При этом необходимо контролировать качество выполнения бросков.

Броски или передачи мяча тремя, четырьмя, пятью спортсменами из различных исходных положений (стоя, сидя на полу, в приседе и т. д.). Необходимое повышение нагрузки в упражнениях этого типа достигается увеличением числа передаваемых мячей, а также увеличением расстояния между спортсменами.

2.3.3 Упражнения со скакалками.

Практика:

Перенос веса тела с ноги на ногу.

Крест-накрест.

Двойные прыжки (ускорение).

Восьмерки вращение скакалки по сторонам.

Прыжки на одной ноге.

Прыжки боком.

Прыжки вперед-назад.

Бег в скакалке.

Запрыгивания-выпрыгивания.

Прыжки с высоким поднятием колен.

2.3.4 Подъем на канат по заданию.

Согнуть ноги и подтянуть их повыше, захватить канат наружными сторонами стоп и коленями, руки при этом слегка согнуть.

Упираясь ногами в канат, необходимо выпрямить ноги и согнуть руки, не перемещая их.

Захватить канат прямыми ногами и поочередно перехватывать кисти рук как можно выше.

2.4. Специальные навыки

2.4.1 Совершенствование ударной техники.

Практика:

- работа на руках;
- технико-тактические действия руками, ногами.
- в стандартных ситуациях;
- сохранение активной позиции;
- умение сочетать ложные и реальные атаки;
- надежная активная защита

2.4.2 Совершенствование техники борьбы в стойке.

Практика:

- борьба в положении захваты головы сверху;
- переводы в партере;
- защита от захвата рук;
- броски;
- сваливания;
- комбинации по схеме: стойка-партер;
- активное теснение; соперника;
- выполнение результативных действий у края ковра;
- активная борьба;
- активное начало борьбы в стойке по сигналу;
- борьба в скрестном захвате;
- борьба в плотном захвате;
- атаки от обороны (вызов);
- маневрирование;
- удержание соперника в неустойчивом положении;

- сохранение преимущества.

2.4.3 Совершенствование техники борьбы в партере.

Практика:

- перевороты накатом;
- защита от переворотов накатом;
- перевороты разгибанием;
- перевороты обратным захватом ;
- перевороты с зацепом ;
- удержание соперника в опасном положении;
- активное начало борьбы в партере по сигналу;
- выход наверх из положения нижнего в партере по сигналу;
- активная защита в партере;
- продолжение борьбы в партере после срыва соперника;
- удержание и дожимание на мосту;
- сочетание работы в стойке и партере по различным схемам.

2.5 Национальный региональный компонент

2.5.1 Особенности развития джиу-джитсу в Свердловской области.

Теория: Культивация и развитие восточного единоборства джиу-джитсу в Свердловской области. Проведение соревнований, семинаров, спортивно-тренировочных сборов.

Планируемые результаты

В процессе реализации рабочей программы, результаты работы с занимающимися должны соответствовать запланированным в данной программе темам и содержанию занятий, т.е. на каждом этапе образовательного процесса обучающиеся должны знать и уметь выполнять, с учетом индивидуальных способностей и возрастных возможностей, требования, которые указаны в образовательной программе.

Результаты отслеживаются на протяжении каждого занятия, показательных выступлениях и соревнованиях, а также при тестировании каждого из учеников.

Таким образом, показатели физических способностей учеников должны соответствовать контрольно-переводным нормативам по ОФП и СФП.

К концу освоения программы обучающиеся должны знать:

- историю и развитие борьбы джиу-джитсу в России и за Рубежом;
- принципы оздоровления организма и улучшения самочувствия;
- правила борьбы джиу-джитсу;
- понятие физического и психического здоровья;

К концу освоения программы обучающиеся должны уметь:

- владеть знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физического развития;
- правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- самостоятельно использовать физические упражнения во время досуга.

К концу освоения программы должны владеть

- потребностью в здоровом и активном образе жизни
- стремлением к физическому совершенствованию
- стремлением к овладению техники и тактики борьбы джиу-джитсу
- навыками борьбы джиу-джитсу.

Методическое обеспечение программы

При решении педагогических задач в обучении большое значение имеет взаимодействие преподавателя и занимающихся. Пути, по которым идет преподаватель, добиваясь решения задач обучения, называют методами обучения.

Действия педагога, направленные на оказание помощи занимающимся при выполнении движений и способствующие достижению окончательного результата, называют методическими приемами.

В организации учебного процесса преподаватель применяет методы слова, показа, упражнений, игровой. Каждый из методов не является универсальным, а поэтому они применяются в сочетании один с другим.

1 Словесные методы

Объяснение, рассказ и беседа являются основными видами устной передачи знаний в обучении единоборствам.

Объяснение. При знакомстве с новым упражнением или приемом необходимо получить представление о закономерностях и правилах его применения. Главная функция объяснения заключается в том, что с его помощью тренер доказывает необходимость и эффективность применения данного приема или способа его выполнения. Объяснение должно быть кратким и понятным.

Ценность объяснения как метода заключается в том, что действие его легко дозируется. Так, в начальный период обучения педагог объясняет только самое основное, что необходимо для решения педагогической задачи данного урока. В других случаях он объясняет дополнительные или параллельно существующие варианты выполнения того или иного приема.

Преподаватель часто прибегает к объяснению, при анализе выступлений на соревнованиях, при выявлении и устранении ошибок, разработке домашних заданий и т.д. Рассказ. При необходимости создать у занимающихся представление о логически связанных фактах и последовательном развитии событий или явлений используется рассказ. В

практике учебно-тренировочной работы время от времени необходимо прибегать к образному изложению подробностей единоборств, раскрытию технических и тактических действий.

Беседа. Иногда в ходе объяснения или рассказа преподаватель поощряет занимающихся к тому, чтобы они задавали вопросы. Постепенно это перерастает в форму вопросов и ответов. Такая Форма передачи знаний называется беседой.

2. Наглядные методы.

В практике показ преподавателя часто сопровождается объяснением. Показ может осуществляться как преподавателем, так и занимающимся.

Особой формой показа, специфичной для единоборств, является показ на занимающемся. В одних случаях это делается для того, чтобы продемонстрировать группе, как надо проводить прием, а в других - чтобы дать возможность самому занимающемуся прочувствовать детали изучаемого приема. Для этого иногда преподаватель дает возможность занимающемуся провести прием на себе.

3. Практические методы.

В процессе учебной работы упражнения применяют с целью развить специальные физические качества, выработать двигательные умения и навыки.

Подбор упражнений, а также условия их выполнения и количество повторений определяются в зависимости от стоящей перед тренером педагогической задачи.

При освоении нового приема преподаватель свое внимание направляет на то, чтобы каждое выполнение было по возможности безошибочным. При упражнениях с целью формирования навыка преподаватель следит за правильным направлением и своевременностью единоборства в ходе выполнения всей связки.

Особый смысл упражнения приобретают при исполнении ошибок. Каждое неправильное выполнение упражнения закрепляет ошибку. Задача

преподавателя в этом случае заключается в том, чтобы подвести юного единоборца к правильному выполнению того или иного движения, применяя специальные подводящие упражнения. Устранение ошибок осуществляется в индивидуальном порядке.

Успех применения упражнения зависит от правильной организации учебной работы, предусматривающей следующее:

Упражнения могут применяться в виде системы, направленной на решение определенной педагогической задачи. Каждое из последовательно применяемых упражнений должно соответствовать процессу в обучении, учитывать двигательный опыт занимающихся и эффект, полученный ими от использования предыдущих упражнений. Так, разучивание различных вариантов приемов одной классификационной группы редко вызывает затруднения в обучении. Тем не менее в ходе этой работы методом упражнений преподаватель все же подготавливает и осуществляет переход к изучению других групп классификации приемов, по возможности используя сходство структур и наличие элементов положительного переноса навыка.

Целенаправленная система упражнений способствует своевременному выявлению недостаточности специальной физической и двигательной подготовленности занимающихся, необходимой для освоения данного учебного материала. Применением упражнений, которые направлены на совершенствование двигательных навыков, решается важная задача обеспечения единства физической и технической подготовленности занимающихся.

Целенаправленная система упражнений применяется при активном внимании занимающихся. Им должны быть ясны цель применения всей системы упражнений и особенности их выполнения. Высокая дисциплинированность занимающихся, их сознательность и целеустремленность должны быть гарантией того, что все указания преподавателя будут выполнены.

Очень важно, чтобы в ходе выполнения упражнений занимающиеся могли сами контролировать его правильность. Преподаватель должен давать указания по ходу действия, останавливать учеников, если они неправильно выполняют упражнения, своевременно исправлять ошибки.

4. Игровой метод.

Обучение в единоборствах не ограничивается приобретением знаний, умений и навыков. Оно обязательно предполагает использование их непосредственно в схватке с различными противниками и в различных условиях.

Решение этой сложной задачи в обучении способствует применение игрового метода. При этом простейшие приемы борьбы, удары, захваты и передвижения в сочетании с достижением необходимой цели, поставленной условиями игры, постепенно входят в арсенал технических и тактических средств занимающихся.

Методические приемы.

Сложность процесса борьбы, опасность получения травм при нарушении правил учебного процесса требуют применения различных методических приемов: подсчета, методических указаний, приказаний и команд.

Методические указания направлены на решение общей задачи урока. В ходе учебного процесса бывает необходимо предусмотреть особенности перестроения, вероятность перестроения ошибки, профилактику получения травм и др. В целях сохранения целостности учебного процесса это делается с помощью методических указаний для тех, кого это касается.

Одна из особенностей занятий спортом состоит в том, что спортсмены готовы выполнить указания тренера. Поэтому совершенно уместны такие формы, как приказания и команды. Их чаще всего употребляют в начале урока с целью повысить внимание занимающихся, их сосредоточенность и дисциплину.

Материально - техническое обеспечение программы

Обеспечение программы осуществляется в виде специальной литературы, макетов, схем, кинофильмов, а также наглядных пособий применяемых в ходе учебно-тренировочного процесса.

Схемы: все схемы технико-тактического и биомеханического плана изображенные в учебных пособиях и пригодные для применения в единоборствах.

Кинофильмы:

- 1.Рукопашная подготовка десантника.
- 2.Техника и тактика боевого единоборства.
- 3.Рукопашный бой ВДВ-2.
- 4.Боевые искусства.
- 5.Техника дзю-дзюцу.

6.Masaaki Hatsumi. Dzu-dzutsu. Aikido, 1994 S.Kodokan Shin-Ryu - Shodan, .Mokuroku.

7.Kodokan Shin-Ryu - Shodan, Mokuroku, (only for Black Belts).

Материальная база: В распоряжении занимающихся имеется специально оборудованный спортивный зала:

Зал с мягким покрытием - предназначен для отработки приемов и проведения соревнований.

- лапы, шлемы, перчатки боксерские;
- накладки на руки, ноги;
- жилеты;
- турник;
- кимоно для дзю-до;
- куртки и борцовки для самбо;
- татами.

Заключение

Осознание жизненной важности регулярных занятий физическими упражнениями обеспечивается успешностью развития интеллектуального компонента физической культуры и спорта и подкрепляется приобретенными умениями и навыками рационального управления своим психофизическим состоянием, способностью изменять его в заданных пределах.

Ведущим фактором успешности физического воспитания и спортивной подготовки является специально организованный процесс адаптации к физическим нагрузкам, параметры которых определены закономерностями тренировки и согласованы с состоянием организма тренирующихся, ритмом их возрастного развития и личностными установками, интересами и уровнем притязаний. Все эти факторы учитываются в данной программе, что позволяет успешно решать поставленные задачи.

Список литературы

Список литературы использованной тренером-преподавателем при написании рабочей программы:

1. Ашмарина Б. А. ТФВ. - М., 1999.
2. Г.А.Бурцев. Рукопашный бой. – М., 1994.
3. Вовк Н.М. Каратэ, учебно-методическое пособие. - М., 1991.
4. Гвоздев С.А. Джиу-джитсу, учебное пособие для ДЮСШ. - Минск, 1998.
5. Головина В.А. Физическое воспитание. - М., 1983.
6. Зоциорский В.М., д.Д.Донской, Биомеханика, ФиС, 1979.
7. Иванов-Катанский С.А., Комбинированная техника каратэ. - М., 1998.
8. Иванов-Катанский С.А. Джиу-джитсу. - М., Фаир, 1996.
9. Иваи Т., Кавамура Т., Канэко С. Дзюдо. Пер. с японского В.И.Силин. - М.,1980.
10. Крутовских С.С. Боевое искусство джиу-джитсу. - М.,1999.
11. Каюров В.С. Книга учителя физической культуры. - М., 1973.
12. Люблинская А.А. Детская психология. - М., 1972.
13. Лаптев А.П., Полиевский С.А. Гигиена. - М, 1990.
14. Матвеева Л.П. и А.Д.Новикова. ТФВ т1, т2, 1976.
15. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. -М., 1982.
16. Пархомович Г. Основа классического дзюдо. - Пермь, 1993.
17. Рудман Д.Л. Самбо. - М., 1985.
18. Силин В.И. Дзюдо. - М., 1977.
19. Спортивная борьба. – М., 1973.
20. .Спортивная борьба. - М., 1978.
21. Тарас А.Б. Искусство Дзю-дзюцу. - Минск 1997.
22. Тарас А.Б. Сто приемов самозащиты. - Минск 1992.
23. Хаберзетцер Р. Дзю-дзюцу. Перевод с фр., изд. Будо 1996.

24. Хрущев С.В., Круглый М.М Тренеру о юном спортсмене. - М., 1982.

Перечень нормативных документов, регламентирующих деятельность тренера-преподавателя:

1. // «Внешкольник-Я» научно-методический журнал «Мониторинг образовательных результатов в УДО детей», Ярославль 2005.

2. Дополнительное образование детей. Сб. нормативных документов. 1991 – 1993 г.г. Ч.1.2., М. 1995.

3. Закон РФ об образовании. № 186 – ФЗ от 23.12.03.

4. Программы общеобразовательных учреждений, физическое воспитание учащихся 1 – 11 классов, М., Просвещение 1996.

5. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей. Директор школы 2003: №6 – с 108-125; № 7 – с. 124-125.

6. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей от 03.06.2003 //Внешкольник.-2003.-№9.

7. // Физическая культура. Научно-методический журнал №1,2 1998.

Список литературы для учащихся:

1. Бибик С.З. Рукопашный бой. - Красноярск, 1991.

2. Вовк Н.М. Каратэ - М., 1991.

3. Гвоздев С.А. Джиу-джитсу. - Минск, 1998.

4. Жуков Е.В. Основы рукопашного боя. - М., 1992.

5. Иванов-Катанский С.А. Комбинированная техника каратэ,- М., 1998.

6. Иванов-Катанский С.А. Джиу-джитсу. - М., 1996.

7. Крутовских С.С. Боевое искусство Джиу-джитсу. - М., 1999.

Перечень кинофильмов для наглядного использования:

1. Рукопашная подготовка десантника, Здоровье народа, 1996.

2. Техника и тактика боевого единоборства,- Здоровье народа, 1997.

3. Рукопашный бой ВДВ-2,- Здоровье народа, 1997 4. Боевые искусства,- Здоровье народа, 1996 5. Техника дзю-дзюцу, Мастер Танимура,- 1991 6. Хоку

Шин Ко Рю, Ян-Эрик Карлсон 7дан, 1998 7.Masaaki Hatsumi. Dzu-dzutsu.
Aikido, 1994 S.Kodokan Shin-Ryu - Shodan, Mokuroku, 1992 9.Kodokan Shin-
Ryu - Shodan, Mokuroku, (only for Black Belts), 1993.

Динамика личностного развития учащихся

учебный год _____ группа _____ тренер-преподаватель _____

№	Ф.И. учащегося	Задачи и преимущественная направленность:				Организационные качества				Поведенческие качества				Личностные достижения	Сумма баллов		
		овладение основами техники борьбы		повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности		Самоконтроль		Самооценка		Интерес к занятиям		Конфликтность				Сотрудничество	
		Нач. уч. года	Конец уч. года	Нач. уч. года	Конец уч.	Нач. уч. года	Конец уч.	Нач. уч. года	Конец уч.	Нач. уч. года	Конец уч.	Нач. уч. года	Конец уч.			Нач. уч. года	Конец уч.

Социально-психологическая адаптация

Группа _____

Тренер-преподаватель _____

Ф.И. учащегося														
Показатели														
1. Постоянно хорошее настроение														
2. Самостоятельность в выполнении заданий														
3. Развита познавательный интерес														
4. Имеет друзей в группе														
5. Учебный материал усваивает полностью														
6. Устойчивое внимание														
7. Высокая трудоспособность на занятиях														
8. Не нарушает дисциплину														
9. Готовность к спортивным мероприятиям														
Итого														

« да» - высокий уровень (В);

не совсем – средний (С);

нет – низкий

Контрольные нормативы по ОФП (Мальчики)

№ п/п	Упражнения	Баллы	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18 и старше
1	Бег 30м, сек с/г, бор, сп/и	5	6,2	6,0	5,8	5,6	5,3	5,0	4,7	4,4	4,2	4,0	3,8	3,6
		4	6,3-7,2	6,1-6,5	5,9-6,3	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5	4,8-5,2	4,5-4,9	4,9-4,7	4,1-4,5	3,9-4,3	3,7-4,1
		3	6,8-7,2	6,6-7,0	6,4-6,8	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0	5,3-5,7	5,0-5,4	4,8-5,2	4,6-5,0	4,4-4,8	4,2-4,6
		2	7,3-7,7	7,1-7,5	6,9-7,3	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5	5,8-6,2	5,5-5,9	5,3-5,7	5,1-5,5	4,9-5,3	4,7-5,1
		1	7,8-б.	7,6-б.	7,4- б.	7,2- б.	6,9- б.	6,69- б.	6,3- б.	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2
2	Челночный бег 30*10м. Сек с/г, бор, сп/и	5	8,8	8,6	8,3	8,0	7,7	7,5	7,1	6,9	6,7	6,5	6,3	6,2
		4	8,9-9,5	8,7-9,2	8,4-8,9	8,1-8,6	7,8-8,2	7,6-8,2	7,2-7,7	7,0-7,5	6,8-7,2	6,6-7,0	6,4-6,8	6,3-6,5
		3	9,6-10,1	9,3-9,8	9,0-9,5	8,7-9,2	8,3-8,7	8,1-8,5	7,8-8,3	7,6-8,1	7,3-7,7	7,1-7,5	6,9-7,3	6,6-6,9
		2	10,2-10,8	9,9-10,4	9,6-10,1	9,3-9,8	8,8-9,2	8,6-9,0	8,4-8,9	8,2-8,7	7,8-8,2	7,6-8,0	7,4-7,7	7,0-7,4
		1	10,9	10,5	10,2	9,9	9,3	9,1	9,0	8,8	8,3	8,1	7,8	7,5
3	Бег 1000 м, Мин л/а, бор, сп/и	5		5,10	4,50	4,30	4,10	3,55	3,42	3,30	3,20	3,10	3,00	2,50
		4		5,20	5,00	4,40	4,250	4,05	3,52	3,40	3,30	3,20	3,10	3,00
		3		5,30	5,10	4,50	4,30	4,15	4,02	3,50	3,40	3,30	3,20	3,10
		2		5,40	5,20	5,00	4,40	4,25	4,12	4,00	3,50	3,40	3,30	3,20
		1		5,50	5,30	5,10	4,50	4,35	4,22	4,10	4,00	3,50	3,40	3,30
4	Бег на месте 10 сек, Кол-во л/а	5			68 более									
		4	Все возрастные группы		58-67									
		3			48-57									
		2			38-47									
		1			37 менее									

5	Прыжок в длину с места, см. л/а,с/г,бор,сп/и	5	156	166	176	186	196	211	226	236	246	256	261	266
		4	141-155	151-165	161-175	171-185	181-195	196-210	211-225	224-235	231-245	241-255	246-260	251-265
		3	126-140	136-150	146-160	156-170	166-180	181-195	196-210	206-220	216-230	226-240	231-245	236-250
		2	111-125	121-135	131-145	141-155	151-165	166-180	181-195	191-205	201-215	211-225	216-230	221-235
		1	110	120	130	140	150	165	180	190 и менее	200	210	215	220
6	Прыжок вверх с места, см л/а,с\г,сп/и	5	20	25	30	35	41	45	49	51	54	54	59	60
		4	16-19	21-24	26-29	31-34	36-40	40-44	44-48	47-50	50-53	53-56	55-58	56-59
		3	12-15	17-20	22-25	27-30	31-35	35-39	39-43	43-46	46-49	49-52	51-54	52-55
		2	8-11	13-16	18-21	23-26	26-30	30-34	34-38	39-42	42-45	45-48	47-50	48-51
		1	7 и менее	12	17	22	25	29	33	38	41	44	46	47
7	Подтягивание на руках в висе с/г	5	5	7	9	11	13	15	18	21	24	27	30	33
		4	3-4	4-6	6-8	8-10	9-12	11-14	13-17	15-20	16-23	20-26	24-29	26-32
		3	2	2-3	3-5	5-7	5-8	7-10	8-12	9-14	10-15	13-19	16-23	18-25
		2	1	1	1-2	2-4	2-4	3-6	3-7	3-8	3-9	8-12	8-15	10-17
		1	-	-	-	1	1	1-2	1-2	1-2	1-2	1-7	4-7	5-9
8	Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы, см.	5		266	296	366	396	436	486	536	586	626	661	691
		4		216-265	251-295	316-365	351-395	391-435	436-485	486-535	5336-585	576-625	611-660	641-690
		3		161-210	206-250	261-315	306-350	346-390	386-435	436-485	486-535	526-575	561-610	591-640
		2		111-160	161-205	211-260	261-305	301-346	336-385	386-435	436-485	476-525	511-560	541-590
		1		110 и менее	160	210	260	300	335	385	435	475	510	540

9	Наклон вперед, см	5	Все возр астн ые груп пы	11 и более	
		4		+0,5-+10,5	
		3		0 – -10,0	
		2		-10,5 –-20,5	
		1		-21 и более	
10	Выкрут	5	Все возр астн ые груп пы	35 и меньше	
		4		36-45	
		3		46-55	
		2		56-65	
		1		66 и больше	

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности:

- забегания на борцовском мосту, выполняется на татами в кимоно, босиком. Оценивается качество выполнения забеганий в обе стороны по 5-и бальной педагогической оценке;

- вход в захват с ударом, выполняется на татами в кимоно, босиком с помощью партнера. Спортсмен, из левосторонней стойки, делает выпад вперед с ударом правой рукой вперед в область туловища партнера и сразу же производит ближний захват одной или двумя руками. Качество выполнения входа в захват с ударом оценивается по 5-и бальной педагогической оценке. То же самое спортсмен делает из правосторонней стойки;

- 4 прямых ударов руками и ногами. Спортсмен, из левосторонней стойки, поочередно наносит 2 прямых ударов руками, а затем без паузы 2 прямых удара ногами по мешку в область туловища.

Фиксируется время от команды начать упражнение «Хаджиме» до команды закончить упражнение «Мате». На основании тестирования особенностей нанесения прямых ударов руками и ногами оценивается сумма времени 4 ударов правой и левой рукой и ногой;

- 8 прямых и боковых ударов руками и ногами. Спортсмен, из левосторонней стойки, поочередно наносит 2 прямых ударов руками, 2 прямых удара ногами, а затем без паузы 2 боковых ударов руками, 2 боковых удара ногами по мешку в область туловища. Фиксируется время от команды начать упражнение «Хаджиме» до команды закончить упражнение «Мате».

На основании тестирования особенностей нанесения прямых и боковых ударов руками и ногами оценивается сумма времени 8 ударов правой и левой рукой и ногой.