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

Принято на заседании	УТВЕРЖДАЮ
Педагогического совета	Директор МАОУ ДО
МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»	«Ирбитская ДЮСШ»
Протокол № 5	П. Н. Шевчук
от «15» декабря 2020 г.	Приказ № 82-Д
	от «15» декабря 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА: ДЖИУ-ДЖИТСУ
ДЛЯ ГРУПП БАЗОВОГО УРОВНЯ
ТРЕТЬЕГО, ЧЕТВЕРТОГО ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ
(группы Б-3, Б-4)

Возраст учащихся: 10-12 лет
Срок реализации программы: 1 год
Разработчик:
Фефелов Юрий Александрович,
тренер-преподаватель по борьбе самбо, джиу-джитсу

г. Ирбит
2020 год

Оглавление

Аннотация к рабочей программе по виду спорта: джиу-джитсу для групп базового уровня третьего, четвертого годов обучения (группы Б-3, Б-4) 3

Пояснительная записка 7

Содержание программы 17

Учебный план 17

Содержание учебного плана 22

Планируемые результаты 36

Методическое обеспечение 37

Материально - техническое обеспечение программы 40

Список литературы 42

Приложения 45

Аннотация к рабочей программе по виду спорта: джиу-джитсу для групп базового уровня третьего, четвертого годов обучения (группы Б-3, Б-4)

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: содействие всестороннему развитию учащихся по средствам овладения техники борьбы джиу-джитсу.

Задачи программы:

Обучающие:

- научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта.

- научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам джиу-джитсу;

- совершенствовать технику и тактику джиу-джитсу;

Развивающие:

- улучшить состояние здоровья, включая физическое развитие;

- развитие специальных физических качеств;

- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;

- достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований учебной программы;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;

Воспитательные:

- воспитывать нравственные и волевые качества;

- прафилактика вредных привычек;

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся и направлена на:

- отбор перспективных 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 (368 ч.) Возраст учащихся 10-12 лет.

Наполняемость группы от 5 до 25 человек.

Срок реализации программы – 1 год.

Занятия проводятся по 2 часа, 3 раз в неделю и по 1 часу 2 раза 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 года обучающиеся должны:

- овладеть теоретическими знаниями данного этапа;

- развить специальные физические качества;

- выполнить объемы тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;

- достигнуть мастерства технико-тактической подготовки;

- достигнуть спортивных результатов;

- обрести устойчивый интерес к занятиям;

- приобрести положительные морально-волевые, нравственные качества;

- приобщиться к общечеловеческим и общекультурным ценностям;

- сдать итоговую аттестацию по выполнению нормативов по ОФП, СФП.

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 их 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 па рубеже 9 —10 веков, это боевое искусство закалилось в беспрерывных междоусобных 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 энергетики.

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 преподать 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 всем 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.Школьникова «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 (IJJF), 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 движении и усилии 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, овладения техникой джиу-джитсу и физической подготовкой занимающихся. На этом этапе подготовки наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки направленные на развитие специальной выносливости спортсмена.

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. Исторически сложившиеся традиции использования приемов восточных единоборств исключительно в целях самообороны, этическое и нравственное воспитание, неразрывно сопровождающие физическую и технико-тактическую подготовку спортсменов, делают джиу-джитсу важным средством физического и морально-волевого воспитания, а также пропаганды здорового образа жизни путем приобщения к занятиям физической культурой и спортом.

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 укрепление здоровья детей, их разностороннее физическое развитие, вовлечение в систематические знятия физической культурой и спортом.

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

Цель: содействие всестороннему развитию учащихся по средствам овладения техники борьбы джиу-джитсу.

Обучение учащихся предполагает решение следующих задач:

Обучающие

- научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта.

- научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам джиу-джитсу;

- совершенствовать технику и тактику джиу-джитсу;

Развивающие

- улучшить состояние здоровья, включая физическое развитие;

- развитие специальных физических качеств;

- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;

- достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований учебной программы;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;

Воспитательные

- воспитывать нравственные и волевые качества;

- прафилактика вредных привычек;

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся и направлена на:

- отбор перспективных 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 10-12 лет.

Наполняемость группы от 5 до 25 человек.

Объем программы – 368 часов.

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 368 часов в год, по 2 часа, 3 раз в неделю и по 1 часу 2 раза 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/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. Обязательные предметные области					
1.1 Теоритические основы физической культуры и спорта					
1.1.1	Вводное занятие	4	4		Фронтальный опрос
1.1.2	Правила соревнований по джиу-джитсу	6	6		Фронтальный опрос
1.1.3	Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочным занятием	6	6		Фронтальный опрос Педагогическое наблюдение
1.1.4	Средства спортивной тренировки в джиу-джитсу	6	6		Фронтальный опрос Педагогическое наблюдение
1.1.5	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	6	6		Фронтальный опрос
1.1.6	Понятие о технике борьбы	7	7		Фронтальный опрос Педагогическое наблюдение
1.1.7	Общая характеристика спортивной тренировки спортсмена	6	6		Фронтальный опрос Педагогическое

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
					наблюдение
1.1.8	Психологическая подготовка	5	5		Фронтальный опрос
1.1.9	Единая всероссийская спортивная классификация	4	4		Фронтальный опрос
1.1.10	Гигиенические требования	5	5		Фронтальный опрос
1.2 Общая физическая подготовка					
1.2.1	Упражнения для развития быстроты	23		23	Визуальный контроль выполнения упражнения
1.2.2	Упражнения для развития скоростно-силовых, силовых, координационных качеств	24		24	Сдача контрольно-переводных нормативов
1.2.3	Упражнения для развития специальной выносливости	24		24	Визуальный контроль выполнения упражнения
1.2.4	Упражнения для развития ловкости	22		22	Визуальный контроль выполнения упражнения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.3 Вид спорта					
1.3.1	Техническая подготовка	68		68	Визуальный контроль выполнения упражнения
1.3.2	Тактическая подготовка	24		24	Визуальный контроль выполнения упражнения
2. Вариативные предметные области					
2.1 Творческое мышление					
2.1.1	Тактическое мышление в соревновательной встрече	11		11	Фронтальный опрос Педагогическое наблюдение
2.1.2	Наглядное изучение приемов	14		14	Фронтальный опрос Педагогическое наблюдение
2.1.3	Самостоятельное выполнение упражнений по заданию	12		12	Фронтальный опрос Педагогическое наблюдение
2.2 Различные виды спорта и подвижные игры					
2.2.1	Игровые комплексы построенные из	19		19	Визуальный контроль

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	простейших элементов единоборств				выполнения упражнения
2.2.2	Упражнения для развитие двигательных навыков, необходимых для успешного технико-тактического совершенствования	18		18	Визуальный контроль выполнения упражнения
2.3 Спортивное и специальное оборудование					
2.3.1	Упражнения с тренировочными чучелами	4		4	Визуальный контроль выполнения упражнения
2.3.2	Упражнения с набивными мячами	5		5	Визуальный контроль выполнения упражнения
2.3.3	Упражнения со скакалками	5		5	Визуальный контроль выполнения упражнения
2.3.4	Подьем на канат по заданию	4		4	Визуальный контроль выполнения упражнения
2.4 Специальные навыки					

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		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	18		18	Фронтальный опрос
	Итого	368	55	313	

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. Значение спортивных соревнований, виды соревнований, организация и проведение соревнований, спортивная форма для соревнований, определение победителей на соревнованиях.

1.1.3. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочным занятием.

Теория: Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочным занятием. Последствия отсутствия разминки в начале учебно-тренировочного занятия. Техника выполнения элементарных упражнений для подготовки организма к работе.

1.1.4. Средства спортивной тренировки в джиу-джитсу.

Теория: Средства спортивной тренировки в джиу-джитсу. Физические упражнения. Общеподготовительные, специально – подготовительные и соревновательные упражнения. Использование природных факторов в тренировке. Физическая подготовка спортсмена. Понятие о физических качествах: силе, быстроте, выносливости, ловкости, гибкости. Понятие об общей и специальной физической подготовке.

1.1.5. Теория: 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: Понятие о технике борьбы. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.

1.1.7. Общая характеристика спортивной тренировки спортсмена.

Теория: Общая характеристика спортивной тренировки спортсмена. Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная подготовка в единоборствах. Рост спортивных достижений. Понятие о спортивном мастерстве.

1.1.8. Психологическая подготовка.

Теория: Психологическая подготовка. Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей. Психологическая подготовка до, во время и после соревнований.

1.1.9. Единая всероссийская спортивная классификация.

Теория: Единая всероссийская спортивная классификация. 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.

1.2.1 Упражнения для развития быстроты

Практика:

1. Проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

2. 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.

3. Низкий и высокий легкоатлетические старты.

4. Упражнения на различные формы проявления быстроты: на скорость одиночного движения, частоту движений, скорость передвижений. Упражнения на сокращения времени простой реакции, сложной реакции и реакции выбора. Упражнения с небольшими отягощениями и тут же без них. Упражнения в подворотах и имитации податливой резиной. Изменения в упражнениях веса отягощений в целях препятствия создания скоростного барьера. Условный бой с партнером с установкой на быстроту приема, атаки,

защиты, контратаки, передвижений, удары с максимальной скоростью по лапам при появлении цели. Быстрое выполнение приема по сигналу и другие.

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 х 20 м.

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

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

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

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

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

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

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

9.Подтягивание на перекладине,

10.Сгибание рук в упоре лежа,

11.Сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке,

12. Лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

13.Упражнения в нанесении ударов в утяжеленных перчатках, имитация ударов с тугим эспандером или гантелями, бой с тенью в утяжеленной обуви, с грузом на плечах или на поясе, набрасывание партнеров больших по весу, передвижения и поднимание на носки,

приседание с отягощением на плечах, преодоление сковывающих захватов и давления соперника в вольном бою на ближней дистанции.

Упражнения для развития координационных качеств

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

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

3. Стоя (ступни вместе), делать движения тазовым поясом: вперёд, 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: вперёд, 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 вперёд, 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:

Многораундовая работа с применением транзитивных методов тренировки (сокращающиеся интервалы отдыха), интервальная работа в алактатном и лактатном режиме. Непрерывное нанесение ударов по боксерскому мешку до 2-ух минут, удержание ударами тяжелого боксерского мешка в висе под углом на время, выполнение бросков или серий ударов по тяжелому боксерскому мешку с максимальным количеством подходов до снижения заданной интенсивности или скорости, нанесения ударов, бросков на задержке дыхания, проведение спаррингов со сменой на свежего партнера,

проведение тренировочной работы в условиях целостно – приближенного моделирования соревновательной деятельности.

Бег 400 м, 800 м.

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.

Челночный бег 3х10 м,

Выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.

1.3 Вид спорта

Практика:

1.3.1 Техническая подготовка

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:

Общая тактическая подготовка направлена на освоение всех форм тактики в своем и смежных видах спорта. Специальная тактическая подготовка заключается в выборе индивидуальных форм тактики и их совершенствования.

1. Подготовительные действия: финт, маневр и маневрирование, вызов, опережение, угроза, разведка боем.

2. Тактика боя на дистанциях: дальней, средней, ближней.

3. Манера и стиль боя: наступательный, контр наступательный, оборонительный.

4. Тактика боя против соперников различных по стилю: против игровика, темповика, силовика, левши.

5. Тактика боя против соперников против различных морфофункциональных данных. против высокого, среднего, низкого.

6. Стратегия и тактика соревнований. сбор информации, подготовка, реабилитация.

2. Вариативные предметные области

2.1 Творческое мышление

2.1.1 Тактическое мышление в соревновательной встрече.

Практика:

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 постренные из простейших элементов единоборств.

1. Игры с касаниями.

Учебная задача: сформировать основные стойки, развить чувство дистанции и выработать навыки маневрирования.

Игровая задача: коснуться ладонью определенной части тела соперника.

Ход игры: игроки располагаются лицом друг к другу на расстоянии одного - двух метров. Тренер дает задание - находясь все время лицом друг к другу, коснуться заранее определенной части тела соперника рукой или ногой.

Правила. Игра начинается по сигналу тренера. Разрешено произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию. «После касания играющие занимают исходное положение».

Оценка. Побеждает тот, кто первым коснется обусловленной части соперника. При одновременном касании попытка не засчитывается и игра продолжается.

Игры с атакующими захватами Учебная задача: научить правильно выполнять захват, защищаться и освобождаться от захвата.

Игровая задача: провести определенный захват части тела соперника.

Ход игры: игроки находятся напротив друг друга на расстоянии двух метров. Тренер дает задание провести захват определенной ча- сти тела противника. Во время игры игроки должны находиться все время лицом друг к другу» после проведения захвата игроки занимают исходное положение.

Правила. Игра начинается по сигналу тренера. Игрокам разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию, проводить и защищаться от захвата противника. Если игроки произвели одинаковые захваты одновременно, такие захваты не защитываются.

Оценка. Побеждает тот, кто первым осуществит обусловленный захват соперника.

Игры с тиснениями Учебная задача: научить принимать устойчивое динамическое и статическое положение, выводить противника из состояния равновесия.

Игровая задача: вытеснить и противника за пределы условного квадрата или круга.

Ход игры: игроки стоят в квадрате или круге. По команде тренера они начинают выталкивать друг друга за черту. Выталкивать можно при расположении спиной или лицом друг к другу, без помощи и с помощью рук. При сталкивании без помощи рук игроки находятся все время в контакте.

Правила. Начинать можно только по сигналу тренера. Игрокам разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанций. Запрещается наступать на ноги соперника.

Если оба играющих одновременно заступают за черту, теснение не засчитывается. Оценка. Побеждает тот, кто первым вытеснит соперника за черту.

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.

Практика:

Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетания движений руками с движениями туловищем, маховые движения; броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, броскам двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя руками (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед и назад).

2.3.3 Упражнения со скакалками.

Практика:

Прыжки с вращением скакалки

вперед и назад

на одной и обеих ногах

с ноги на ногу

с поворотом

в приседе и полуприседе

с двойным вращением скакалки

бег со скакалкой по прямой и по кругу

эстафеты со скакалками.

2.3.4 Подъем на канат по заданию.

Практика:

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 Теория: Особенности развития джиу-джитсу в Свердловской области.

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 года обучающиеся должны:

- овладеть теоретическими знаниями данного этапа;
- развить специальные физические качества;
- выполнить объемы тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- достигнуть мастерства технико-тактической подготовки;
- достигнуть спортивных результатов;
- обрести устойчивый интерес к занятиям;
- приобрести положительные морально-волевые, нравственные качества;
- приобщиться к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- сдать итоговую аттестацию по выполнению нормативов по ОФП, СФП.

Методическое обеспечение

Воспитательная работа должна иметь практическую связь с воспитательной работой общеобразовательной школы. Педагог должен следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к общественной собственности (месту проживания и отдыха; спортивны сооружениям, спортивной форме, инвентарю). Главными воспитательными факторами в этой работе должны быть: - личный пример и педагогическое мастерство педагога;

- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;
- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов;
- творческое участие спортсмена в составлении планов на очередной этап подготовки и в обсуждении итогов его выполнения;
- товарищеская взаимопомощь;
- эстетическое оформление спортивных залов и сооружений.

Эффективными формами воспитательной работы являются:

- торжественное празднование дней рождения;
- оформление стендов спортивной славы.

Наибольшие возможности воспитательного воздействия на спортсменов педагог получает во время проведения спортивнооздоровительных лагерей. Следует широко использовать воспитательные возможности вечеров отдыха, концертов самодеятельности и пр. Подготовка к этим мероприятиям стимулирует спортсменов повышать культурный уровень. Здесь проявляются активность, чувство коллективизма спортсменов. В ходе воспитательной работы эффективно использование таких форм, как:

- утверждение почетного звания “наставник” для опытных спортсменов, оказывающих помощь в подготовке и воспитании спортсменов;

- введение ритуала торжественного приема новых спортсменов и провод выпускников;

- создание “Летописи славы” в виде альбома с фотографиями и сведениями о выдающихся достижениях спортсменов;

- активное привлечение новых учащихся ко всем общественным мероприятиям с конкретными поручениями и контролем за их выполнением;

- использование в качестве первой меры воспитательного воздействия при дисциплинарных нарушениях

- обсуждение неправильного поведения спортсмена коллективом группы;

- использование культурно-массовых мероприятий должен быть четко скоординирован с тренировочным процессом. Так, например, длительный выезд на экскурсию во время сборов следует планировать на разгрузочный день, а в дни повышенных нагрузок предложить спортсменам короткую развлекательную программу или прослушивание музыкальных записей. Определенное место в воспитательной работе с спортсменами должно отводить соревнованиям. Наблюдая за особенностями выступлениям, поведения и высказываний спортсменов педагог может сделать вывод, насколько прочно сформулировались у спортсмена высокие моральные качества. Ведь именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет устойчивость не только спортивно-технических навыков, но и морально-психологической подготовленности спортсмена. Поэтому педагогу в специальном журнале следует не только фиксировать спортивные результаты своих воспитанников, но и комментировать их поведение во время соревнований, отмечать выявленные недостатки в моральнопсихологической подготовке и, учитывая все это, настраивать

спортсмена не только на занятие определенного места, но и на проявление конкретных морально волевых качеств.

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.

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 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

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 б.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

Приложение 1

Индивидуальная карта спортсмена

Ф.И.О. _____

Дата и место рождения _____

Год, месяц начала занятия спортом _____, избранным видом спорта _____

Спортивная школа _____ Спортивное общество _____ Город, республика _____

А) Физическое развитие

Учебные группы, год обучения	Дата обследования	Физическое развитие							Заключение врача
		Рост, см	Масса тела, кг	Длина стопы, см	Сила сгибателей кисти, кг	ЖЕЛ, л	МПК		
							мл/мин	мл/мин/кг	
Исходные данные									
Этап подготовки: Б-2									

Приложение №2

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.	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.		

Приложение №3

Социально-психологическая адаптация

Группа_____ Тренер-преподаватель_____

Ф.И. учащегося Показатели														
1.Постоянно хорошее настроение														
2.Самостоятельность в выполнении заданий														
3. Развит 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

Приложение №4

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 мен ее	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 возрастные группы	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 возрастные группы	35 и меньше	
		4		36-45	
		3		46-55	
		2		56-65	
		1		66 и больше	

Приложение 5

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.