МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ (ПРОФИЛЬНЫЙ)
ЦЕНТР «ЮНИОР» г. ТОМСКА

Принято
на заседании педагогического
совета протокол №3
«25» мая 2020 г.

Утверждаю
Директор МАОУ ДО ДОО(П)Ц «Юниор»
_____ Е.В.Чупина
«25» мая 2020 г.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности

«Джиу - джитсу»

Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации: 9 лет

Автор-составитель:
Чернов А.А.
педагог дополнительного
образования

г. Томск, 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов	Стр.
1.	Пояснительная записка	3
2.	Нормативная часть, возраст обучающихся, сроки реализации	3
3.	Актуальность, педагогическая целесообразность	4
4.	Формирование групп, уровни (этапы) подготовки	5
5.	Условия реализации, материально-техническое обеспечение	6
6.	Классификация базовой техники	7
7.	Ожидаемые результаты	9
8.	Основные принципы подготовки	10
9.	Организация учебного процесса	14
10.	Организационно - методические указания	15
11.	Учебное планирование	17
12.	Планы-графики распределения учебного материала этапам (уровням) подготовки	19
13.	Педагогический и методический контроль	20
14.	Контрольные нормативы и зачетные требования	22
15	Теоретическая подготовка	23
16.	Воспитательная работа и психологическая подготовка	24
17.	Восстановительные средства и мероприятия	25
18.	Инструкторская и судейская практика	26
19.	Структура (схема) учебно- тренировочного занятия	27
20.	Ожидаемые результаты по итогам обучения по образовательной программе	28
21.	Заключение	31
22.	Информационное обеспечение (список литературы, список литературы для обучающихся, Интернет-ресурсы)	24
23.	Приложение	33
24.	Приложение №1 Образовательные технологии	34
25.	Приложения №2 Содержание деятельности	43

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Джиу-джитсу» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана на основе дополнительных общеобразовательных программ по «Восточным единоборствам» и «Джиу-джитсу» для учреждений дополнительного образования спортивной направленности, нормативных документов, методических рекомендаций, разработанных специалистами в области физической культуры и спорта, с использованием опыта ведущих тренеров по восточным единоборствам. В программе представлена модель построения системы подготовки занимающихся «джиу-джису» на различных этапах (уровнях) подготовки, материал программы адаптирован к условиям реализации в МАОУ ДО ДОО(П)Ц «Юниор» и разработан в соответствии с нормативными документами:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 03.02.2014) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования 2015- 2020 гг.;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам
- Методических рекомендаций Минобрнауки России по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Москва 2015 г.);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима, работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Конвенции о правах ребенка РФ;
- Устава МАОУ ДО ДОО(П)Ц «Юниор»

Срок реализации: 9 лет.

Возраст обучающихся: 9-18 лет

Актуальность.

По данным ученых в настоящее время среди подрастающего поколения идет развитие гиподинамии при наличии техногенного фактора окружающей среды. В связи с этим наблюдается снижение функциональных возможностей организма. В данной программе предусматривается развитие функциональных возможностей организма по средствам общей и специальной физической подготовки. Направленность программы «Джиу- джитсу» обеспечивает подчиненность цели и задач программы общей цели физического воспитания и развития личности. Программа создает условия и образовательную среду для раскрытия природных задатков воспитанников.

Джиу-джитсу является одной из наиболее популярных современных систем восточных единоборств. Имея древние исторические корни, этот вид единоборств являлся прародителем таких видов как дзюдо и айкидо.

"Джиу-джитсу" в переводе с японского означает мягкое или гибкое искусство. "Дзю еку го-о сей суру" (мягкость победит силу и зло) - эта древняя японская формула школ джиу-джитсу как нельзя лучше выражает его теоретическую платформу. С научной точки зрения, джиу-джитсу можно рассматривать как средство воспитания отношений человека к окружающему миру и людям. Джиу-джитсу позволяет в процессе тренировок и постижения искусства нападать и обороняться, использовать наиболее эффективные способы закалять свое тело и воспитывать волю. Джиу-джитсу представляет собой стройную систему побеждать, не затрачивая больших физических усилий. Являясь самой универсальной системой боевого искусства, джиу-джитсу объединяет в себе все наиболее эффективные приемы как при борьбе на средней и дальней дистанции, так и при борьбе на ближней дистанции и борьбе лежа. Выполнение приемов джиу-джитсу основано на глубоком понимании законов окружающего нас мира, физиологии и психологии людей.

Отличительной особенностью образовательной программы является:

- изложение программного материала в соответствии с современными нормативно-правовыми требованиями в области программ физкультурно-спортивной направленности;
- с учетом социально-культурных и имеющихся материально-технических условий в МАУ ДО ДОО(П)Ц «Юниор»;
- систематизацией и обобщением методических материалов;
- комплектование групп детьми разного возраста и подготовки.

Целью программы является привлечение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, восточными единоборствами (джиу- джитсу), содействие в развитии гармоничной личности, углубленному овладению техникой и тактикой.

Для достижения данной цели необходимо решить **три группы задач:** образовательные, воспитательные, оздоровительные.

Группа **образовательных задач** состоит из усвоения теоретических и методических основ джиу-джитсу, овладения двигательной культурой джиу-джитсу, навыками противоборства с противниками, включая подготовку к соревнованиям и достижение высоких спортивных результатов.

Решение **воспитательных задач** предусматривает воспитание нравственных, волевых и физических качеств. **Оздоровительные задачи** позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и профилактических мероприятий.

Развитие этой системы средствами гармонического физического воспитания позволит привлечь к регулярным занятиям физической культурой и спортом детей и подростков.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия джиу-джитсу рассматривается как наиболее эффективное средство получения полноценного физического, умственного и духовного развития, подрастающего поколения, а также привлечения их к регулярным занятиям

физической культурой и спортом. Реализация программы направлена на достижение социального эффекта, формирование развитой, социально активной личности, воспитание гражданственности, патриотизма

Формирование групп.

Основное комплектование групп учащихся проводится с 15 августа по 1 октября текущего учебного года. На начальный этап обучения принимаются все желающие при наличии медицинской справки и свободных мест в группе прием учащихся может осуществляться в течении всего учебного года на все этапы подготовки основанием является выполнение контрольных нормативов по этапам подготовки. Основанием для отказа в приеме, может стать наличие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности.

Этапы (уровни подготовки) подготовки:

В программе представлено содержание работы на трех этапах:
1 этап начальной подготовки **(стартовый уровень)** – 3 года;
2 этап специальной физической подготовки **(базовый уровень)** - 3 года;
3 этап учебно – тренировочный **(продвинутый уровень)** - 3 года

Этап начальной подготовки НП **(стартовый уровень)**

Основные цели этапа начальной подготовки - вовлечение максимального числа детей и подростков к регулярным занятиям «джиу-джитсу» и направлен на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники «джиу-джитсу», волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.

Этап специальной физической подготовки СФП **(базовый уровень)**

Основной целью этапа является закрепление мотивации и дальнейшее вовлечение детей и подростков к занятиям, развитие специальных качеств, овладение технико-тактическим арсеналом, повышение общефизической подготовленности, физического развития, подготовка к соревновательной деятельности.

Учебно-тренировочный этап УТ **(продвинутый уровень)**

Основной целью учебно-тренировочного этапа является основным дальнейшее овладение и закрепление и совершенствования навыков в данном виде спорта, гармоническое физическое развитие юных спортсменов, функциональная подготовленность, совершенствование технико-тактического арсенала и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов, воспитание специальных психологических качеств, достижения высоких спортивных результатов.

Нормативы максимального объема учебной нагрузки

(продолжительность учебного года -39 недель с 01сентября по 31 мая)

Наименование групп	Продолжительность занятий в неделю (академические часы)	Количество часов в учебном году
Группы начальной подготовки (стартовый уровень)	6	234
	8	312
Группы специальной физической подготовки (базовый уровень)	9	351
	10	390
Учебно-тренировочные группы (продвинутый уровень)	12	468

Условия реализации программы:

Занятия проводятся в спортивном зале соответствующим для обучения «джиу-джитсу». На обучение принимаются все желающие дети с медицинским допуском (справкой) для занятий данным видом спорта.

Материально – техническое обеспечение программы.

Для проведения теоретических и практических занятий по выбранному виду спорта в процессе обучения используются методическая литература,пособия и передовой опыт тренеров, преподавателей и знаменитых спортсменов по данному виду спорта, плакаты, видеоматериалы, интернет ресурсы.

Для проведения практических занятий необходимо:

- специально оборудованное помещение (зал с мягким покрытием татами размеры минимум);
- макивары, лапы (из расчета одна макивара и две лапы на пару обучаемых);
- подвесные мешки 3-4 в зал;
-гимнастические маты (для проведения занятий с элементами акробатики, кувырки, прыжки, выполнения упражнений на ловкость, подготовительные упражнения);
- гантели, гири ;
- мячи набивные;
- ноутбук и проектор для показа учебных видеофильмов.

Этапы подготовки, наполняемость групп, учебная нагрузка.

(39 недель в год, продолжительность занятий 1 час по 45 минут)

Этапы (уровни подготовки)	Период обучения	Возраст	Минимальная наполняемость групп *(чел.)	Максимальная наполняемость групп (чел.)	Продолжительность занятий в неделю (академические часы)	Число занятий в неделю
Этап НП	первый	6-10	15	30	6	3

(стартовый уровень)	год					
	второй год	7-11	15	30	8	3-4
	третий год	8-12	15	25	8	3-4
Этап СФП **(базовый уровень)**	первый год	9-13	15	25	9	3
	второй год	10-14	13	25	9	3
	третий год	11-15	12	25	10	4-5
Этап УТ **(продвинутый уровень)**	первый год	12-16	12	20	12	4-6
	второй-третий год	13-17 14-18	10	20	12 12	4-6 4-6

Учащиеся распределяются на учебные группы, по возрасту и этапы подготовки. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режимы учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Классификация базовой техники

Техника джиу-джитсу очень разнообразна и насчитывает более шести тысяч приемов. В данном пособии даны основные базовые приемы, которые классифицируются следующим образом:

1. Позиции (стойки) (сизей)
2. Технику передвижений (синтай)
3. Технику поворотов и подворотов (тайсабаки)
4. Технику бросков (нагеваза)
5. Технику ударов по болевым точкам (атемиваза)
6. Технику защит (укеваза)
7. Удушения (шимеваза)
8. Удержания (осаекомиваза)
9. Болевые приемы (кансетсуваза)
10. Технику падений (укеми)
11. Технику захватов (кумиката)

Можно классифицировать технику джиу-джитсу и более упрощенно:

1. Техника бросков - нагеваза
2. Приемы контроля противника - катамеваза
3. Техника ударов по болевым точкам – атемиваза

Классификация технических степеней (кю, дан)

В джиу-джитсу, как и в других японских единоборствах, каждому борцу присваивается степень (разряд), определяющая его мастерство. Существует 6 младших степеней (кю) и 10 старших степеней (данов), каждая из которых обозначается своим цветом пояса и некоторыми дополнительными знаками.

Таблица №1

Степень	Цвет пояса	Спортивный разряд, звание в соответствии с ЕВСК
6 кю	Белый	Новичок
5 кю	Желтый	
4 кю	Оранжевый	2 юн., 3 разряд
3 кю	Зеленый	
2 кю	Синий	1 юн., 2 разряд
1 кю	Коричневый	1 разряд
1 дан	Черный	КМС
2-3 дан	Черный	МС
4 дан	Черный	МСМК
5 дан	Черный или черный с красными полосами*	-
6-8 дан	Черный или красный с белыми полосами*	-

Таблица № 1 показана последовательность присвоения степеней, соответствующие им цвета пояса, а также спортивный разряд в соответствии с ЕВСК (для учащихся носит информационный характер).

- *Присваивается специалистам за большой вклад в развитие джиу-джитсу.*

Для присвоения каждой степени ученик должен сдать экзамен, на котором оцениваются его практические и теоретические знания, волевые качества, стаж занятий джиу-джитсу, а также результаты выступления на соревнованиях. Борцу может быть присвоена более высокая степень без сдачи экзаменов в том случае, если он показал более высокий результат на соревнованиях высокого ранга.

Соответствующие даны присваиваются и преподавателям. При этом им присваивается и определенное звание, подчеркивающее их квалификацию и заслуги в развитии джиу-джитсу

Для присвоения 1 дана, как правило, необходимо регулярно заниматься не менее 3-5 лет. Есть и некоторые возрастные ограничения, так, например, 1 дан не присваивается борцам младше 14 лет, 5 дан - борцам младше 25 лет, а 8 дан - преподавателям младше 50 лет.

Таблица 2

Дан	Почетное звание	Уровень квалификации
1-3	Сенсей	Постоянная работа с группами учеников на национальном и региональном уровне; подготовка учеников 1 кю - 1 дана.
4-5	Ренши	Постоянная работа с учениками на международном и национальном уровне; подготовка учеников 2-3 дана. Тренер джиу-джитсу высокой квалификации.
6-7	Шихан	Постоянная работа с учениками на национальном и международном уровне, подготовка учеников 4-5 дана; международный эксперт джиу-джитсу;

		основатель стиля, школы, получившей национальную популярность.
7-8	Киоши	Международный эксперт, внесший большой вклад в развитие джиу-джитсу на международном уровне.
8-9	Ханши	Международный эксперт; хранитель традиций; основатель стиля джиу-джитсу, получившего международную популярность; президент, вице-президент Международного союза, объединяющего более 20 стран.
10	Соке	Международный эксперт; хранитель традиций; основатель (преемник) стиля джиу-джитсу, получившего всемирную популярность; президент международного союза, объединяющего более 20 стран.

Ожидаемые результаты:

Этап НП (стартовый уровень)

• Уметь правильно и технично выполнять броски;
• Уметь правильно выполнять удержания;
• Знать и умело выполнять болевые приемы;
• Иметь понятие о тактико-техническом ведении схватки;
• Уметь правильно выполнять удары руками и ногами;

В конце каждого учебного года проводится промежуточная аттестация на основании результатов проводится перевод на другой год обучения.

Этап СФП (базовый уровень)

• Уметь правильно и технично выполнять различные броски;
• Уметь правильно выполнять удержания (добавляются три удержания на спине и животе);
• Знать и умело выполнять различные приемы (добавляются болевые приемы на ноги);
• Иметь понятие о тактике - техническом ведении боя, проводить схватки в стойке и партере;
• Принимать участие в соревнованиях различного уровня;
• Знать и уметь, правильно выполнять приемы;
• Освоить технико- тактические действия;

В конце каждого учебного года проводится промежуточная аттестация на основании результатов проводится перевод на другой год обучения.

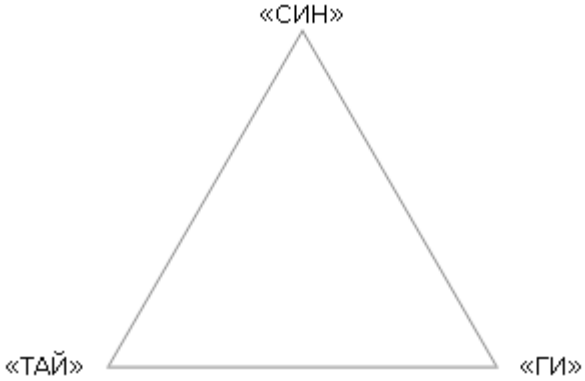
Этап УТ (продвинутый уровень)

- знать историю борьбы;
- сформировать знания самостраховок при падении;
- уметь правильно и технично выполнять все основные приемы;
- сформировать знания в тактико-техническом ведении схватки;
- освоить технико- тактические действия;

Закончив обучение по общеобразовательной программе, на основании итоговой аттестации учащиеся выпускаются из учреждения (могут продолжить обучение по программам на другом, более высоком уровне подготовки).

Основные принципы подготовки

Японскими мастерами были определены три основные составные части подготовки: "син" (внутренний, духовный элемент), "тай" (элемент физической подготовки) и "ги" (элемент технической подготовки). Все три элемента составляют единое целое и символически изображаются в виде треугольника, в основании которого находятся элементы "тай" и "ги", а в вершине - духовный элемент "син" (Рисунок 1).



"Каждое движение начинается в душе, откликается в импульсе воли и реализуется физической силой через подготовленные технические действия", - эта древняя формула, лежащая в основе изучения боевого искусства джиу-джитсу, свидетельствует о том, что без гармонии всех трех элементов нельзя достигнуть максимального результата. Пробел в любом направлении свидетельствует о неподготовленности и должен быть скорейшим образом восполнен.

Обучение джиу-джитсу происходит посредством постоянной систематичной многолетней подготовки под руководством опытных педагогов.

Учебно-тренировочное занятие - сложный, многосторонний процесс, в котором действуют закономерности как общего, так и специального характера. Этот процесс осуществляется на основе определенных принципов, правил, научных и методических положений. Соблюдение нижеизложенных принципов является основополагающим моментом всей подготовки юных спортсменов.

Принцип сознательности: определяет сознательное отношение спортсменов к своей подготовке, ясное и отчетливое понимание цели, задач, средств, методов тренировки. Предусматривает воспитание и особенно самовоспитание способности концентрировать, усиливать и направлять мысли и сознание на волевые и физические действия, на качество выполнения упражнений.

Принцип активности: определяет важнейшую роль самостоятельности учащегося в практической реализации системы подготовки.

Принцип специализации: этот принцип указывает, что объективно необходимым условием для высших достижений является сосредоточение времени и сил на избранном предмете спортивных занятий. Специализированная направленность должна быть направленна на овладение техникой и тактикой, воспитанию волевых качеств, приобретению общего физического развития. Однако спортивная подготовка является односторонней только по цели, путь к

которой проходит через применение многих разнообразных упражнений и воздействий, через реализацию принципа всесторонности.

Принцип всесторонности: определяет необходимость всестороннего развития личности учащихся, включая высокий моральный и культурный уровень, разносторонние волевые качества, физическое совершенство в целом. Специфика джиу-джитсу заключается в том, что от ученика требуется не только отличное знание техники, но и глубокие разносторонние теоретические и философские знания.

Принцип системности: определяет системный подход к обучению - последовательность освоения базовой техники, теоретических и практических знаний, соответствующие этапу (уровню) подготовки, возрасту, физической подготовленности с использованием методов и способов многоуровневый подготовки.

Принцип возрастающих нагрузок: правильное использование нагрузок и воздействий в процессе учебно-тренировочных занятий основывается на принципе их возрастания (от простого к сложному). Этот принцип определяет четыре пути возрастания нагрузок, которые используются в зависимости от этапа подготовки:

1. Постепенный
2. Скачкообразный
3. Ступенчатый
4. Волнообразный

Принцип повторности и постоянности: определяет, что все поставленные задачи подготовки решаются через повторное выполнение упражнений, специальных технических действий, учебных заданий и результатов соревновательной деятельности. Повторение учебных и соревновательных нагрузок органически связано с интервалами времени между ними и с восстановительными процессами в организме учащихся. При этом число повторений и нагрузок в них, цель, характер и продолжительность интервалов зависят от задач, средств и методов подготовки, а также связаны с конкретным этапом подготовки и возрастным периодов. Результат освоения программного материала зависит от системного многоуровневого подхода в обучении.

Принцип разнообразия и новизны: определяет включение в подготовку учебных заданий отличающихся по форме и содержанию упражнений, не стандартных подходах, вместе с тем направленных на решение задач общей и специальной подготовки применительно к джиу-джитсу. Это также дает отдых для психоэмоциональной сферы, усиливает воздействие всех применяемых средств и методов обучения.

Принцип наглядности: этот принцип не должен пониматься упрощенно, только как показ. Он предусматривает создание точного и полного представления о движении, тактике, манере поведения и соответствия выполнения этих действий представленной модели выполнения. Наглядное представление создается на разной основе полученных навыков и зависит от возрастных особенностей восприятия, индивидуальных особенностей юных спортсменов. Например,на начальном этапе, у учащихся преобладает восприятие посредством зрения и

двигательного копирования. Позже большее значение приобретает объяснение словами теоретических основ.

Принцип индивидуализации: предусматривает индивидуальный подход к каждому спортсмену и реализует педагогический принцип доступности. На учебно – тренировочных занятиях перед обучающимися необходимо ставить посильную задачу, учитывая его возраст, квалификацию, этап подготовки. Выполнение такой задачи вызывает уверенность в своих силах и стремление к выполнению более сложных задач.

Основные методы подготовки борцов джиу-джитсу

В учебном процессе используются различные методы воспитания, обучения. Эти методы определяют способы, приемы и организацию выполнения упражнений, заданий, требований. Цель любого метода - обеспечивать наибольшую эффективность используемых средств для достижения поставленных задач. Один из основных методов - это упражнение, реализуемое тремя его разновидностями: повторным методом, игровым и соревновательным.

Повторный метод. Основная цель повторного метода - выполнять движения, действия, задания определенное число раз, стараясь придерживаться требуемой формы и добиваясь совершенствования их выполнения. В зависимости от целей и задач этапа подготовки можно использовать повторный метод в разных вариантах, различающихся по характеру и величине проявляемых усилий (максимальный, умеренного воздействия и т.д.), по характеру повторности (повторный, интервальный и т.д.), по составу упражнения (целостный, расчлененный и т.д.).

Повторный метод широко используется в спортивной подготовке борца джиу-джитсу. Основными являются два вида упражнений: учикоми и ката. Учикоми - многократное повторение приема или отдельных элементов приема как с партнером (учикоми гейко), так и без партнера (тандеку реншу). Если учикоми выполняется с партнером без броска на татами, такое выполнение носит название бутсукари.

Для выполнения учикоми гейко необходимо не только отрабатывать отдельные фазы приема, но и моменты слияния двух фаз. На начальных стадиях изучения технических действий для отработки техники передвижений, поворотов, защит, бросков и ударов, а также для разминки рекомендуется выполнять тандеку реншу (упражнения без партнера). Выполнять упражнение следует как в правую, так и в левую сторону.

Ката - формализованное выполнение приемов в заранее известных условиях. Термин "ката" можно использовать также для обозначения показательного исполнения приемов. Выполнение и разучивание ката можно проводить как полностью (выполнение последовательно всех входящих в ката приемов), так и поэлементно (многократное выполнение отдельных приемов, входящих в ката). На начальной стадии предпочтение отдается второй форме. Особенно необходимо выполнение ката для отработки правильности позиций и передвижений, поворотов и захватов. Скорость выполнения ката при показательных выступлениях строго регламентируется.

При обучении технике джиу-джитсу повторным методом необходимо соблюдать следующие основные требования:

1. Во время упражнения строго контролировать правильность позиции ученика. Только выполняя это требование можно добиться эффективного выполнения техники и устойчивого равновесия.

2. Добиваться достижения учеником концентрации в нужный момент времени и в нужной точке пространства, что дает возможность полного контроля своих действий.

3. Добиваться при выполнении упражнений и технических действий правильного дыхания (каждой фазе технического действия должна соответствовать определенная фаза дыхания).

Игровой метод. Движения, действия, задания, выполняемые с учебной, воспитательной и тренировочными целями в форме игры позволяют сохранить интерес в процессе занятия, особенно у юных спортсменов. В спортивной подготовке борцов джиу-джитсу можно использовать выполнение отдельных заданий в подвижных играх, элементы спортивных игр и спортивные игры в разных вариантах.

Соревновательный метод. Упражнения и задания выполняются в виде состязаний, вызывающих проявление резервных сил и возможностей, воспитывающих бойцовские качества, создающих психологическую подготовленность. Соревновательные методы незаменимы при необходимости выбрать наилучшие из нескольких вариантов решения одной и той же задачи (разные способы подготовки атакующих действий, тактические комбинации и др.). В подготовке борца джиу-джитсу одним из соревновательных методов является рандори - совокупность свободных действий (приемов) в условиях, приближенных к реальной борьбе. Используются следующие виды рандори:

1. Какари гейко - борьба с односторонним нападением с частичным или полным сопротивлением противника (уке). Уке не имеет права атаковать и контратаковать. Задача нападающего (тори) - пробиться через защиту уке и вывести его в невыгодное положение. На начальных стадиях подготовки (1-2 год обучения) рекомендуется ограничивать тори единичной атакой. После каждой атаки уке и тори возвращаются в исходное положение и начинают борьбу вновь.

2. Якусоку гейко - борьба с частичным сопротивлением противника в заранее заданной ситуации.

3. Дзю гейко - свободные схватки при произвольном движении противников.

Можно применять и другие формы, например:

Суто-гейко - технически лучше подготовленный ученик принимает без сопротивления или с незначительным сопротивлением атаки своего соперника, разрешает ему проводить приемы, исправляет в процессе борьбы ошибки атакующего.

Кумиката-рандори - тори старается применить лучший прием индивидуальной техники. Цель тори - навязать сопернику свой прием, привести его в тактически невыгодное положение. Упражнение проводится с различными партнерами, время работы с одним партнером не должно превышать 2-3 минуты.

Все варианты рандори могут применяться для отработки приемов как в комплексе, так и для отработки отдельно техники бросков, защит, ударов, захватов.

Рекомендуется следующая последовательность в обучении приемам джиу-джитсу: каждый прием отрабатывается сначала в учекоми, затем в ката, а затем в якусоку-гейко и дзю-гейко. Особое внимание необходимо уделять отработке ударов и бросков во взаимосвязи с защитами, выполняя разнообразные связки из этих технических действий.

Только использование всех методов подготовки учащихся в правильно выбранном соотношении может дать оптимальный результат. Вставить соотношения

СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ УЧЕБНЫХ НАГРУЗОК ПО ЭТАПАМ (УРОВНЯМ) ПОДГОТОВКИ

Разделы подготовки	**Этапы подготовки**					
	Этап начальной подготовки		Этап специально-физической подготовки		Учебно-тренировочный этап	
	Стартовый		**Базовый**		**Продвинутый**	
	До года	Свыше года	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	34-37	34-37	30-40	30-34	26-27	15-23
Специальная физическая подготовка (%)	32-35	32-35	15-25	15-25	29-30	28-29
Техническая подготовка (%)	25-30	25-30	20-30	20-30	37-40	43-49
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	1-2	2-3	2-3	2-3
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (только участие) (%)	1-3	2-3	2-3	2-3	2-3	3-5

Требования к организации учебно-тренировочного процесса

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных и учебных нагрузок.

Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются освоением программного материала по этапам (уровням) подготовки, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, результатами выступления на соревнованиях.

Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

Количество, установленных в отделении учебных групп (начальной подготовки, учебно-тренировочных), является минимальным.

На период учебно-тренировочных сборов, оздоровительно-спортивного лагеря, наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы устанавливается в соответствии с наполняемостью и режимами работы.

В зависимости от уровня подготовленности учащихся разрешается сокращение недельной нагрузки.

Организационно-методические указания

Многолетняя подготовка - это единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

Строгая преемственность задач, средств, и методов в процессе обучения детей, подростков;

Неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно меняется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему учебно- тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

Непрерывное совершенствование техники и тактики;

Неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды физиологического развития и индивидуальных особенностей юных спортсменов;

Осуществление как одновременного развития физических качеств обучающихся на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

При построении по этапного учебно -тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств.

Сенситивные периоды развития физических качеств

Морфологические показатели	возраст										
	7/8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)			+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности	+	+	+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Обучение двигательным действиям является важным и наиболее кропотливым разделом работы.

В процессе обучения необходимо применять средства и методы разносторонней физической и технической подготовки, сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

На этапе **начальной подготовки** используются подвижные и спортивные игры, упражнения направленные на развитие координационных способностей, скоростных качеств, выносливости и других качеств.

В начале обучения следует осторожно применять соревновательный момент. В технической подготовке необходимо использовать два методических подхода: целостное (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами) и расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам и их сочетание в одно движение).

Все эти особенности следует учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем учебно-тренировочном процессе.

Учебный план разрабатывается из расчёта 39 недель, распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами.

Задачи и преимущественная направленность на этапах НП и СФП учебно- тренировочного процесса:

– укрепление здоровья, улучшение физического развития, закаливание;

– приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий борьбой джиу-джитсу;

– выявление задатков и способностей детей;

– воспитание черт спортивного характера.

– овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);

– обучение основам техники борьбы джиу-джитсу, подготовка к действиям в различных ситуациях самозащиты;

– развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);

– формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям борьбой джиу-джитсу и к здоровому образу жизни;

– воспитание моральных и волевых качеств, воспитание черт спортивного характера.

Задачи и преимущественная направленность на (УТ) учебно-тренировочном этапе :

– укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовка, развитие гибкости, подвижности в суставах, ловкости и силы и т.д.;

– обучение основам техники борьбы, страховке, самостраховке;

– ознакомление с правилами соревнований, специальной терминологией;

– участие в квалификационных соревнованиях, первенствах области, турнирах;

– привитие стойкого интереса к занятиям спортом, воспитание морально-этических и волевых качеств, в том числе на традициях школы;

– соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой и участии в соревнованиях.

– Совершенствование технических и тактических действий.

Примерный учебный план на 39 недель (в год) учебно-тренировочной и соревновательной деятельности

№	Разделы подготовки	НП (стартовый уровень)			СФП (базовый уровень)			УТ (продвинутый уровень)	
		1 год	2 год	3 год	1год	2 год	3 год	1 год	2-3год
1	Теоретическая подготовка	10	10	10	18	18	19	19	19
2	ОФП	106	130	85	97	97	129	129	147
3	СФП	-	50	95	105	105	120	156	183
4	Технико-тактическая	80	84	84	96	162	168	204	231
5	Инструкторская и судейская практика	-	6	6	10	20	22	22	22
6	Восстановительные мероприятия, мед .обследование	12	26	26	40	40	56	56	56
7	Контрольно-переводные испытания	8	8	8	12	12	10	10	10
8	Участие в соревнованиях		10	10	50	50	52	52	52
9	**Общее кол-во часов (39 недель)**	**234**	**312**	**312**	**341**	**341**	**390**	**468**	**468**

Учебные планы – графики по этапам (уровням) подготовки

Этап начальной подготовки ***(стартовый уровень)***

Примерный план-график распределения учебного материала в группах начальной подготовки (НП) 1- года обучения 39 недель (6 часов)

	Содержание	Количество учебных часов по месяцам									всего
	Разделы подготовки	09	10	11	12	01	02	03	04	05	
1	Теоретическая	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
2	ОФП	12	13	12	12	10	10	12	12	13	106
3	СФП	10	10	10	10	10	10	10	10	10	90
4	Участие в соревнованиях	1	2	1	1	1	1	1	1	2	11
5	Контрольные испытания	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
	Общее кол-во часов	26	28	26	26	24	24	26	26	28	234

Примерный план-график распределения учебного материала

в группах начальной подготовки (НП) 2-3- года обучения 39 недель (8 часов)

	Содержание	Количество учебных часов по месяцам									всего
	Разделы подготовки	09	10	11	12	01	02	03	04	05	
1	Теоретическая	3	2	2	2	3	2	2	2	2	20
2	ОФП	13	13	13	13	13	13	14	13	13	118
3	СФП	8	11	11	9	9	9	13	10	10	90
4	Техническая и тактическая подготовка	2	3	3	2	2	2	2	2	2	20
5	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
6	Участие в соревнованиях	3	3	3	4	3	4	3	3	4	30
7	Контрольные испытания	3	2	-	2	2	2	-	2	3	16
	Общее кол-во часов	34	36	34	34	34	34	36	34	36	312

Этап специальной подготовки СФП (базовый уровень)

Примерный план-график распределения учебного материала в группах специальной физической подготовки (СФП) 1,2 года обучения 39 недель (9 часов)

	Содержание	Количество учебных часов по месяцам									всего
	Разделы подготовки	09	10	11	12	01	02	03	04	05	
1	Теоретическая	3	2	2	2	3	2	2	2	2	20
2	ОФП	14	14	14	14	14	14	14	14	14	126
3	СФП	10	12	11	11	10	11	12	11	12	100
4	Техническая и тактическая подготовка	3	3	3	3	2	2	3	3	3	25
5	Инструкторская и судейская практика	2	3	2	2	2	2	2	2	3	20

6	Участие в соревнованиях	4	4	5	5	5	5	6	4	4	42
7	Контрольные испытания	3	3	2	2	-	-	2	3	3	18
	Общее кол-во часов	39	41	39	39	36	36	41	39	41	351

Примерный план-график распределения учебного материала в группах специальной физической подготовки (СФП) 3 года обучения 39 недель (10 часов)

	Содержание	Количество учебных часов по месяцам									всего
	Разделы подготовки	09	10	11	12	01	02	03	04	05	
1	Теоретическая	3	2	2	2	3	2	2	2	2	20
2	ОФП	12	12	10	10	12	12	10	10	12	100
3	СФП	9	8	12	12	9	11	12	11	8	100
4	Техническая и тактическая подготовка подготовка	6	8	6	6	8	6	6	6	8	60
5	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	3	3	2	2	3	20
6	Участие в соревнованиях	8	9	9	9	9	9	9	9	9	80
7	Контрольные испытания	3	3	2	2	-	-	2	3	3	18
	Общее кол-во часов	43	44	43	43	44	43	43	43	44	390

Учебно-тренировочный этап (продвинутый уровень)

Примерный план-график распределения учебного материала в учебно-тренировочных в группах (УТ) 39 недель (12 часов)

	Содержание	Количество учебных часов по месяцам									всего
	Разделы подготовки	09	10	11	12	01	02	03	04	05	
1	Теоретическая	3	2	2	2	3	2	2	2	2	20
2	ОФП	12	12	12	12	12	12	12	10	10	104
3	СФП	17	16	13	16	16	16	16	18	18	146
4	Техническая и тактическая подготовка	6	8	8	7	7	9	8	7	8	68
5	Инструкторская и судейская практика	-	2	3	2	3	2	3	2	3	20
6	Участие в соревнованиях	14	12	11	10	8	8	8	10	11	92

7	Контрольные испытания	3	3	2	2	-	-	2	3	3	18
	Общее кол-во часов	54	54	51	51	51	51	51	51	54	468

Педагогический и методический контроль

Основными задачами в группах является контроль за состоянием здоровья учащихся, привитие гигиенических навыков и выполнение рекомендаций по ведению здорового образа жизни, методах профилактики. Врачебный контроль за обучающимися на спортивно-оздоровительном этапе и в группах начальной осуществляется по мере необходимости, допуск к учебно-тренировочным занятиям осуществляется детским участковым врачом местной поликлиники. Медицинский допуск на соревнования осуществляется на основании медицинской справки врачом, педиатором по месту жительства. Педагогический контроль осуществляется на всем протяжении учебного процесса на всех этапах подготовки.

Комплекс контрольных нормативов

По тестированию уровня **общей физической подготовленности**:

– **челночный бег 3х10 м** выполняется с максимальной скоростью.

Учащийся встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает стойки. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка;

– **прыжки в длину с места** проводятся на нескользкой поверхности.

Учащийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах;

– **подтягивание на перекладине**

Из положения виса выполняется максимальное количество раз за 20 с., хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и. п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук, при выполнении подтягивания за 20 с, засчитывается количество полных подтягиваний;

– **сгибание и разгибание рук в упоре лежа** - выполняется максимальное количество раз. И. п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги одну единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и. п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

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.

Показатели для контроля развития физических качеств

Юноши

Виды упражнений	Минимально удовлетворительный результат	Очки				
		1	2	3	4	5
Челночный бег 30 м (3 х 10 м), сек.	8,0	7,8	7,6	7,4	7,2	7,0
Прыжок в длину с места, м	1,7	1,8	2,0	2,4	2,5	2,7
Подтягивание на перекладине за 10 сек., раз	4	6	6	7	8	9
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, за 20 сек., раз	18	22	24	26	28	30

Девушки

Виды упражнений	Минимально удовлетворительный результат	Очки				
		1	2	3	4	5
Челночный бег 30 м (3 х 10 м), сек.	8,2	8,0	7,8	7,6	7,4	7,2
Прыжок в длину с места, м	1,6	1,7	1,8	2,0	2,2	2,4
Подтягивание на перекладине за 10 сек., раз	2	3	4	5	6	7
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, за 20 сек., раз	10	15	18	20	22	24

Теоретическая подготовка

Главная задача теоретической подготовки состоит в том, чтобы научить юных спортсменов осмысливать и анализировать действия, происходящие на татами. Учащихся, необходимо приучить посещать соревнования различного уровня, изучать техническую и тактическую подготовленность будущих соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия спортсменов, просматривать видеозаписи соревнований по джиу-джитсу.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на занятиях. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических знаний.

Юные спортсмены, должны обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свой центр город, страну на соревнованиях любого ранга. Необходимо воспитать у юных спортсменов правильное, уважительное отношение к товарищам, к соперникам, к педагогу, к судьям, к зрителям, родителям.

На этапе начальной подготовки необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении.

Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях джиу-джитсу, его истории и предназначению. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

План теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание
1	Правила техники безопасности	- Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой джиу-джитсу; - Соблюдение правил техники безопасности по ОФП; - Соблюдение правил техники безопасности на соревнования; - Соблюдение правил техники безопасности на соревнованиях «Открытый ковер».
2	История и сведения о борьбе джиу-джитсу, история школы	- Основание и развитие борьбы джиу-джитсу; - Выдающиеся спортсмены джиу-джитсу; - Правила соревнований по борьбе джиу-джитсу; - Выступление выдающихся спортсменов на соревнованиях, различного ровня.

3	Нормативные документы и символика государства	- Знакомство с правилами внутреннего распорядка; - Правила поведения учащихся на занятиях, соревнования, лагерях; - Символы и атрибуты государства РФ, гимн РФ.
4	Предупреждение травматизма	- Понятие о травмах и их причинах; - Предотвращение травматизма; - Правильное выполнение технических действий, приемов страховки и самостраховки, правильная экипировка спортсменов; Оказание первой медицинской помощи.
5	Самоконтроль, медицинский контроль	- Значение врачебного контроля при занятиях; - Самоконтроль и его роль на занятиях, формы и содержание.
6	Гигиена	- Соблюдение санитарно-гигиенических правил; - Личная и общественная гигиена; - Гигиенические требования к спортивной форме; - ЗОЖ; - Правила соблюдение рационального режима
7	Основные средства спортивной тренировки	- Физические упражнения; - Подготовительные, общеразвивающие и специальные средства разносторонней подготовки.
8	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке; Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития; Закаливание организма.
9	Спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК; Условия выполнения требований и норм спортивной классификации

Воспитательная работа и психологическая подготовка

Важным условием успешной работы с юными спортсменами является, воспитательная работа, цель которой формирование личности.

Центральной фигурой, во всей воспитательной работе является педагог. В целях эффективности воспитания, необходимо организовать учебно-тренировочный процесс так, чтобы ставить перед юными спортсменами задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования.

Основа воспитательного воздействия – это личный пример педагога.

Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью педагога повседневно сочетать задачи по освоению программного материала и воспитания высоко развитой, гармоничной личности, воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

С первых дней занятий следует начинать воспитание дисциплинированности и трудолюбия, понимания учащимися, что только последовательная работа над собой может принести результаты в выбранном виде спорта.

Ведущее место в формировании нравственного сознания учащихся принадлежит методам убеждения, поощрения (одобрения, похвалы).

Детский коллектив - важный фактор нравственного формирования личности. В решении задач по сплочению коллектива целесообразно включать в работу проведение походов, вечеров отдыха, оформление стенгазет и другие формы работ.

Не менее важная задача в деятельности педагога - воспитание волевых качеств. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому одним из методов воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, также эффективным средством являются систематические занятия и участие в соревнованиях.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом. Формирование установки на последовательную учебно-тренировочную деятельность.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности учащегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

На этапе начальной подготовки важнейшей задачей является формирование спортивного интереса, дисциплины, образного мышления, психосенсорных процессов. Огромную роль играет мотивация на достижение определенного результата. Для воспитания способностей преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением, необходимо моделировать эти состояния в учебно-тренировочном процессе, включая в занятия дополнительные задания при ярко выраженной усталости.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных спортсменов уверенности в своих силах. Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоции, переживания, чувство

удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы учащиеся заканчивали определенный этап обучения с выраженными положительными показателями.

Восстановительные средства и мероприятия

Восстановление нормального функционирования организма после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Подбор средств определяется в соответствии с возрастом, индивидуальными и функциональными особенностями учащихся, уровнем подготовки, задачами учебно-тренировочного процесса.

На начальных этапах восстановление работоспособности происходит естественным путем, чередованием учебно - тренировочных дней и дней отдыха.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур, гигиенического закаливания, витаминизация с учетом сезонных изменений, режим дня и питание.

Из психологических средств педагогические методы внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств: витаминизация, гидротерапия, русская баня, массаж (по желанию).

Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида деятельности на другой, чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера нагрузок и отдыха, и их продолжительности.

На данных этапах подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления.

При выборе восстановительных средств особое внимание следует уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Инструкторская и судейская практика

Одной из задач обучения является подготовка учащихся к роли помощника педагога, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по джиу-джитсу. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех годах обучения на данном этапе.

Учащиеся учебно-тренировочных групп должны овладеть принятой в джиу-джитсу терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.). На учебно-тренировочных этапах необходимо научить юных спортсменов самостоятельному ведению дневника учебных занятий и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств и соревновательной техники. Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям педагога. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечение учащихся к непосредственному выполнению

отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах. Принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, старшего судьи, секретаря.

Практические занятий

Учебно-тренировочные занятия – является основной формой занятий. На них осваиваются новые технические приемы, а также повторяются и совершенствуются старые, исправляются ошибки в технике и устраняются недостатки в физической подготовке. Совершенствуется волевая подготовка и воспитывается умение применять усвоенные навыки и технические действия в сложных, постоянно меняющихся условиях схватки. С учетом стоящих задач подбираются и партнеры .

Учебно-тренировочные занятия нередко начинаются с бесед по теоретическому материалу. Подготовительная часть занятий проводится обычно групповым методом.

Полезно начинать занятия с разучивания и разбора тактико-технического материала в составе группы. После этого задания следуют более конкретизировать, учитывая индивидуальные особенности занимающихся, их мастерство и задачи занятия.

Наиболее универсальным средством, для учащихся является игровой метод который способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия нагрузок. Учебно-тренировочные занятия должны выполнять основные задачи, которые ставятся на каждом этапе подготовки.

Примерная схема учебно-тренировочного занятия

	Содержание	Дозировка мин	Методические указания
Подготовительная часть 20 минут	Построение учащихся, постановка задач урока	4-5	Выполняется всей группой
	Беговые упражнения	5	
	Акробатические упражнения	4-5	
	Упражнения обще развивающего характера	7	
	Специальные упражнения	5-6	
Основная часть 60 м	Обучение техническим действиям в партере	15	Борцы распределяются по парам по всей площади татами.
	Активный отдых	3	Указать характерные ошибки в выполнении.
	Специальные и имитационные упражнения с партнером	6	Выполняется всей группой
	Разучивание, обучение приемам техники борьбы в стойке	15	Броски выполнять от центра к краю. Обратить внимание на страховку и самостраховку.

	Активный отдых	2-3	Устранение ошибок, допущенных при выполнении броска.
	Спортивные игры, эстафеты	15-20	Группа разбивается на команды.
Заключительная часть 10 минут	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	5-6	Выполняется всей группой
	Подведение итогов, разбор тренировки	4-5	Выполнение целей и задач, поставленных в начале УТЗ. Указать ошибки, отметить наиболее успевающих.

Ожидаемые результаты:

В конце обучения учащиеся должны:

Знать:

1. Историю мирового развития «Джиу- джитсу».
2. Историю развития «Джиу- джитсу» в Российской Федерации.
3. Меры безопасности при занятиях в спортивных залах, на соревнованиях.
4. Правила поведения на занятиях и соревнованиях
5. Базовую технику «Джиу- джитсу».
6. Правила соревнований и аттестаций.
7. Порядок ношения и подгонки одежды для занятий и экипировки.

Уметь:

1. Выполнять и применять технико-тактические действия (приемы, удары)
2. Правильно вести борьбу.
3. Работать в парах.
4. Тактически правильно вести учебный бой (спарринг).
5. Выполнять указанные в программе силовые и акробатические упражнения.

Оценка эффективности реализации программы.

- формирование нравственных, морально-волевых качеств;
- формирование психологической и волевой готовности к выступлению на соревнованиях и прохождении текущей и итоговой аттестации;
- формирование понимания необходимости вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом;
- формирование навыков культуры общения, коллективизма.

Социальный эффект:

- отвлечение подростков от антисоциальной деятельности;
- правовое воспитание, профилактика негативного поведения.

Оздоровительный эффект:

8. привлечение подростков к систематическим занятиям физической культурой и видом спорта «Джиу- джитсу».

Развивающий эффект:

- активизация познавательной активности в различных областях деятельности человека, связанных с безопасной жизнедеятельностью;
- расширение и углубление знаний, умений и навыков по технической и тактической подготовке, здоровому образу жизни;

- формирование чувства осмысления необходимости полученных знаний, эффективности проводимых практических мероприятий.

9. Процесс обучения может быть продолжен, если занимающиеся освоили программу обучения и имеет желания продолжить обучения, в этом случае переводятся на программы более высокого уровня.

Дальнейший этап рассчитан на определенный уровень мастерства, поэтому в данной программе не прорабатывается. Интегральной формой определения результативности обучения учащихся является, итоговая аттестация и результаты показанные на соревнованиях.

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 подготовки по «Джиу- джитсу», является специально организованный процесс адаптации к физическим нагрузкам, параметры которых определены закономерностями спортивных нагрузок и согласованы с состоянием организма учащихся, ритмом их возрастного развития и личностными установками, интересами и уровнем притязаний. Все эти факторы учитываются в данной программе, что позволяет успешно решать поставленные задачи.

Литература:

1. Вахун М. "Дзюдо. Основы тренировки", "Полымя", Минск, 1983.

2. Долин А.А., Попов Г.В. "Кэмпо - традиция воинских искусств", "Наука", Москва, 1992.

3. Крутовских С.С., Кофанов Б.Е., Крывелева Н.Б. "Боевое искусство джиу-джитсу (дзю-дзюцу)", "ВДВ", Москва, 1999.

4.Крутовских С.С. "Дзю-дзюцу - боевое искусство самураев", "Спортэкспресс", Москва, 1995.

5. Милкович Е. "Искусство спортивной борьбы Японии", "Полымя", Минск, 1991.

6. Одзава Ясухиро. "Хаккорю дзю-дзюцу (школа восьми лучей света)АОЗТ "Реком", г.Харьков, 1997

7. Озолин Н.Г. "Настольная книга тренера. Наука побеждать. Профессия - тренер", Аст Астрель, Москва, 2002.

8. Пархомович Г.П. "Основы классического дзюдо", "Урал-Пресс ЛТД", Пермь, 1993.

9. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. "Дзюдо: история, теория, практика", Издательский Дом "СК", Архангельск, 2000.

10. Свищев И.Д., Жердев В.И. "Дзюдо - учебное пособие для спортивных школ и коллективов", МГФСО, Москва, 1999.

11. Kano Jigoro. "Kodokan judo", Kodasha International, Tokyo and New York, 1986.

12. Kurt Durewall. "Jiu jitsu", Budo Centrum AB, Goteberg, 1983.

13. Musashi Miyamoto. "A book of five rings - the classic guide to strategy", the Overlook Press, New York, 1982.

14. Madden Donald, Kimly Bo. "Seiei Kan Ju-jutsu Union", Dragon Books, Centraltryckeriet.

15. Ronald Habersetzer. "Le Ju-jitsu", Editions ampfora s.a., Paris, 1984

Syd Hoare. "The A-Z of Judo", Ippon books LTD, London, 1994

Список литературы для детей

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.