**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования**

**Центр дополнительного образования «Савитар»**

**городского округа город Агидель Республики Башкортостан**

|  |  |
| --- | --- |
| **Принята на заседании****педагогического совета ЦДО «Савитар»****от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г.****Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | **Утверждаю:****Директор МАУ ДО ЦДО «Савитар»****«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020г.****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Р.Н. Шугаепов** |

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности**

 «Рукопашный бой. Джиу-джитсу»

Возраст детей: 6-17 лет

Срок реализации: 4 года

 Автор-составитель программы:

 Воробьев Александр Геннадьевич,

 педагог дополнительного образования

г. Агидель, 2020г.

Содержание.

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1Пояснительная записка…………………………………………………………....3

1.2 Цель и задачи программы……………………………………………………...…5

1.3 Содержание программы……………………………………………………….….14

1.3.1 Учебный план (первый год обучения) ……………………………...…………15

1.3.2 Учебный план (второй год обучения) ………………….…………...…………16

1.3.3 Учебный план (третий год обучения) ………………….…………...……… 17

1.3.4 Учебный план (четвертый год обучения) ………………….…………...…….18

1.3.5 Содержание разделов и тем (первый - второй год обучения) ………………19

1.3.6 Содержание разделов и тем (третий-четвертый год обучения) …………….22

1.4 Планируемые результаты освоения программы….………………………….....25

Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1 Календарный учебный график …………….….………….…………………….. 26

2.2 Условия реализации программы .………….………….………….…………….. 26

2.3 Формы аттестации .………….………….………….……………………………. 26

2.4 Методическое обеспечение программы….………….…………………………. 26

 Список литературы .………….………….……….………………………………..30

* 1. **Пояснительная записка**

Данная программа составлена с учетом проведения дистанционных занятий (онлайн-занятия и электронные кейсы) и в соответствии с требованиями нормативных документов, предъявляемыми к дополнительным общеобразовательным программам:

* Федеральный закон от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.;
* Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04 07.2014 № 41;
* Программа развития муниципального автономного учреждения дополнительного образования Центра дополнительного образования «Савитар» на 2017-2021г;
* Закон Республики Башкортостан от 1 июля 2013 года № 696-з «Об образовании в Республике Башкортостан»;
* Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Центр дополнительного образования «Савитар» городского округа город Агидель РБ, утвержденный постановлением администрации городского округа город Агидель РБ от 30.11.2015 № 877;
* Подпрограмма «Электронное образование в образовательных организациях городского округа город Агидель Республики Башкортостан» Муниципальной программы «Развитие образования городского округа город Агидель РБ, утвержденной Постановлением администрации городского округа город Агидель РБ от 08.05.2015 года № 365;
* Образовательная программа дополнительного образования МАУ ДО Центр дополнительного образования «Савитар» городского округа город Агидель РБ на

 2020 -2023 уч. год.

* Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МАУ ДО ЦДО «Савитар» ГО г.Агидель РБ.

 **Новизна программы** состоит в том что, она впервые задействует детей дошкольного возраста. На тренировочных занятиях дети знакомятся не только с изучением того или иного приема, но и изучают теоретическую базу (см. в главе теоретическая подготовка). Практические занятия по программе связаны с использованием необходимого спортивного инвентаря и оборудования, что также помогает завлечь ребенка к занятиям Джиу-джитсу, и повышает его интерес. В теоретических занятиях также используется различная видеотехника (просмотр соревнований и последующий их анализ).

 **Актуальность программы** состоит в том что, несмотря на множество научных разработок и книг о Джиу-джитсу, у нас нет обоснованной теории Джиу-джитсу, нет учебника по Джиу-джитсу для учебных заведений, нет хорошей программы обучения школы Джиу-джитсу. Данная программа призвана решить эти пробелы.

 **Характеристика вида спорта**.

 «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. 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.

 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.

 **Педагогическая целесообразность.**

 На учебно-тренировочных занятиях обучающиеся знакомятся не только с основами Джиу-джитсу, как вида спорта, но и с культурами других народов и стран. Анализируются и сравниваются основные принципы обучения, как Западных, так и Восточных школ.

 Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Так, в работе над освоением базовой техники Джиу-джитсу, обучающиеся должны добиваться четкого исполнения движений. Необходимо уметь применять полученные знания в практической деятельности (соревновательной практике).

 Прохождение каждой новой практической темы предполагает постоянное повторение пройденных тем. Такие методические приемы, как «забегание вперед», «возвращение к пройденному» и т.д. придают объемность «линейному», последовательному освоению материала в данной программе.

 **Сроки реализации программы, возраст детей.**

Программа рассчитана на обучение учащихся 6-17 лет в течении 4 лет в группах:

- начальной подготовки: НП-1(6-9 лет), НП-2 (10-12 лет)

- учебно-тренировочных: УТГ(13-15 лет, 16-18 лет).

 Основные формы

Основной формой учебно-тренировочного процесса являются:

* учебно-тренировочные и теоретические занятия;
* занятия по индивидуальным планам;
* медико-восстановительные мероприятия (если необходимо);
* тестирование и медицинский контроль;
* участие в соревнованиях;
* инструкторская и судейская практика.

**1.2.Цель и задачи программы:**

 **Цель занятий** джиу-джитсу является достижение физического и нравственного совершенствования.

 **Задачи:** Для достижения данной цели необходимо решить три группы задач - образовательных, воспитательных, оздоровительных.

1.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 (тренировку) и достижение высоких спортивных результатов.

2.Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных, волевых и физических качеств.

3.Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

4.Развитие этой системы средствами гармонического физического воспитания позволит привлечь к регулярным занятиям физической культурой и спортом широкие слои населения, в том числе детей и молодежи.

 **Отличительные особенности.**

* Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и расширенное освоение более глубоких приёмов, **в течение четырехлетнего обучения.** Набор обучающихся производится с 6 лет. При помощи большой игровой практики и различных ОРУ, уже на начальном этапе, обучающийся постепенно подходят к ранней специализации Джиу-джитсу.
* Помимо того, что другие программы, как правило, заканчивают своё обучение на учебно-тренировочном этапе, данная программа продолжает углубленную специализацию на этапах спортивного совершенствования.
* Учебный план данной программы составлен исходя из местных условий и рассчитан на 36 недель учебно-тренировочных занятий (согласно Уставу МАУ ДО ЦДО «Савитар»)
* Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Рукопашный бой. Джиу-джитсу» ежегодно обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

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 показывает последовательность присвоения степеней, соответствующие им цвета пояса, а также спортивный разряд в соответствии с ЕВСК.

**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\* | - |

*\* - 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 (см. Таблицу 2)

 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. |

|  |
| --- |
|  |

 **Основные принципы спортивной подготовки борцов джиу-джитсу**

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 многолетней тренировки под руководством опытных тренеров и преподавателей.

 Тренировка - 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 спортивной подготовки.

 **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 выполнение спортивных упражнений.

 **Принцип активности:** определяет важнейшую роль самостоятельности спортсмена 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 придаваться овладению техникой и тактикой, воспитанию волевых качеств, приобретению общего физического развития и т.д. Однако спортивная специализация 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 спортсмена, 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 спортивной подготовке - последовательность освоения базовой техники, теоретических и практических знаний, соответствующие этапу подготовки, возрасту, квалификации спортсмена методы и способы тренировки, многоуровневый и оперативный контроль результатов и т.д.

 **Принцип возрастающих нагрузок:** правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсменов основывается на принципе их возрастания. Этот принцип определяет четыре пути возрастания нагрузок, которые используются в зависимости от этапа подготовки, возраста и квалификации спортсмена:

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

 **Принцип повторности и постоянности:** определяет, что все многообразные задачи спортивной подготовки решаются через повторное выполнение упражнений, технических действий, заданий, тренировочных работ и занятий, соревновательных стартов и т.д. Повторение тренировочных и соревновательных нагрузок органически связано с интервалами времени между ними и с восстановительными процессами в организме спортсмена. При этом число повторений и нагрузок в них, цель, характер и продолжительность интервалов зависят от задач, средств и методов подготовки, а также связаны с этапом подготовки, возрастом и квалификацией спортсмена. Рост мастерства зависит от многолетнего и постоянного участия в тренировках.

 **Принцип разнообразия и новизны:** определяет включение в подготовку спортсменов отличающихся от обычных по форме и содержанию упражнений, сохраняющих вместе с тем направленность на решение задач общей и специальной подготовки применительно к джиу-джитсу. Это также дает отдых для психической сферы, устающей от привычного фона занятий, усиливает воздействие всех применяемых средств и методов.

 **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. Наглядное представление создается на разной основе и зависит от возрастных особенностей восприятия, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена. Например, в детском возрасте 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 тренировке перед спортсменом 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 спортивной подготовки борцов джиу-джитсу

 В спортивной подготовке используются различные методы воспитания, обучения и тренировки. 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.
 Можно порекомендовать следующую последовательность в обучении приемам джиу-джитсу: каждый прием отрабатывается сначала в учикоми, 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 спортивной подготовки в правильно выбранном соотношении может дать оптимальный результат.

 Общие требования к организации учебно-тренировочной работы

 В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение норматива мастера спорта России, среднего стажа занятий и возраста занимающихся).

 Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

 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 специализированных классов.

 В зависимости от уровня спортивной подготовленности учащихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

Организационно-методические указания

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

 Строгая преемственность задач, средств, и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов.

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

 Непрерывное совершенствование спортивной техники.

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

 Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды физиологического развития и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

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

 Анализ учебно-тренировочной работы школы показал, что:

 Оптимальный возраст начала занятий для девушек 12 лет, первые большие успехи были достигнуты в 14 лет, оптимальные возможности проявились в 17- 20 лет, поддержание высоких спортивных результатов до 30 лет.

 Оптимальный возраст начала занятий для юношей 9 лет. Выполнение норматива КМС - 15 лет, МС - 18-19 лет.

 При подготовке следует учитывать сроки, необходимые для достижения высоких спортивных результатов. Как правило, спортсмены достигают первых больших успехов через 4-5 лет. Для подготовки Мастеров спорта в среднем требуется 5 лет, Мастера спорта международного класса – 7 лет, Заслуженного мастера спорта – 9 лет.

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

Возрастные границы этапов подготовки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапначальнойподготовки | Этап учебно-тренировочный | Этап высших достижений |
| Спортивного со­вершенствования | Высшего спортивного мастерства |
| 9-11 лет | 12-15 лет | с 16 лет | с 16, показывающие стабильный результат |
| Примечание: спортивно-оздоровительные группы с 6 до 17 лет весь период |

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

Сенситивные периоды развития двигательных качеств

|  |  |
| --- | --- |
| Морфофункциональные показатели, физические | Возраст, лет |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Быстрота |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| 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 тренировочном процессе.

**1.3 Содержание программы.**

Учебный план

 Учебный план разрабатывается из расчёта 36 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель для тренировок в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

 Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

 Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе подготовки:

* 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 учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки:

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

**1.3.1 Учебный план (первый год обучения).**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов | Форма |
| Теор. | Прак. | Всего | контроля |
|  | Комплектование групп | 8 | - | 8 | собеседование |
| 1 | Вводное занятие. Знакомство с преподавателем. Общие сведения об объединении «Рукопашный бой «Джиу-джитсу» | 2 | - | 2 | техника безопасности |
| 2 | Правила техники безопасности. История Джиу-джитсу. Страховка, самостраховка | 2 | 6 | 8 | наблюдениеисправление,зачет |
| 3 | Базовые элементы рукопашного боя «Джиу-джитсу» | 1,5 | 4,5 | 6 | наблюдениеисправление,зачет |
| 4 | Общая физическаяподготовка | 2 | 5 | 7 |  наблюдение, зачет |
| 5 | Специальная физическая подготовка | 3 | 13 | 16 | наблюдениеисправление,зачет |
| 6 | Защитные действия | 2 | 6 | 8 | наблюдениеисправление,зачет |
| 7 | Основные средства тренировки. Основные используемые техники (бросков, ударов) | 7 | 13 | 20 | наблюдениеисправление,соревнования |
| 8 | Приемы контроля противника. Восстановительные мероприятия. | 3 | 10 | 13 | тестирование, исправления |
| 9 | Ударные элементы | 3 | 10 | 13 | наблюдения, исправления |
| 10 | Турнирная тактика. Правила соревнований. Врачебный контроль | 3 | 10 | 13 | соревнования |
| 11 | Итоговые работы | 3 | 27 | 30 | соревнования |
| Всего: | 39,5 | 104,5 | 144 |  |
| 12 | Каникулярные мероприятия | - | 4/8/6 | 18 | Т.Б. |
| Итого: |  |  | 162 |  |

**1.3.2 Учебный план (второй год обучения).**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов | Форма |
| Теор. | Прак. | Всего | контроля |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. | 1 | 1 | 2 | техника безопасности |
| 2 | История развитиябоевых искусств Джиу - джитсу | 6 | 16 | 22 | наблюдениеисправление,зачет |
| 3 | Анатомия организма человека | 6 | 20 | 26 | наблюдениеисправление,зачет |
| 4 | Базовые элементы рукопашного боя «Джиу-джитсу» | 8 | 28 | 36 |  наблюдение, зачет |
| 5 | Меры оказания первой помощи | 3 | 19 | 22 | наблюдениеисправление,зачет |
| 6 | Психологическая подготовка | 6 | 20 | 26 | наблюдениеисправление,зачет |
| 7 | Техникасамообороны | 6 | 26 | 32 | наблюдениеисправление,соревнования |
| 8 | Турнирная тактика. Правила соревнований. Врачебный контроль |  8 | 20 | 28 | тестирование, исправления |
| 9 | Спортивныемероприятия | 4 | 16 | 20 | наблюдения, исправления |
| 10 | Итоговое занятие  | - | 2 | 2 | соревнования |
| Всего: | 48 | 168 | 216 |  |
| 11  | Каникулярные мероприятия | - | 6/12/6 | 24 | Т.Б. |
| Итого: |  |  | 240 |  |

**1.3.3 Учебный план (третий год обучения).**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов | Форма |
| Теор. | Прак. | Всего | контроля |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ | 1 | 1 | 2 | техника безопасности |
| 2 | История развитиябоевых искусств Джиу - джитсу | 11 | 21 | 32 | наблюдениеисправление,зачет |
| 3 | Анатомия организма человека | 11 | 25 | 36 | наблюдениеисправление,зачет |
| 4 | Ударные элементы | 10 | 17 | 27 | наблюдения, исправления |
| 5 | Совершенствование элементов рукопашного боя «Джиу-джитсу» | 13 | 33 | 46 |  наблюдение, зачет |
| 6 | Меры оказания первой помощи | 8 | 24 | 32 | наблюдениеисправление,зачет |
| 7 | Психологическая подготовка | 9 | 23 | 32 | наблюдениеисправление,зачет |
| 8 | Техникасамообороны | 9 | 29 | 38 | наблюдениеисправление,соревнования |
| 9 | Защитные действия | 7 | 11 | 18 | наблюдениеисправление,зачет |
| 10 | Турнирная тактика. Правила соревнований. Врачебный контроль |  8 | 20 | 28 | тестирование, исправления |
| 11 | Спортивныемероприятия | 2 | 12 | 14 | наблюдения, исправления |
| 12 | Приемы контроля противника. Восстановительные мероприятия | 5 | 12 | 17 | тестирование, исправления |
| 13 | Итоговое занятие | - | 2 | 2 | соревнования |
| Всего: | 94 | 230 | 324 |  |
| 14 | Каникулярные мероприятия осенние/зимние/ весенние | - | 6/12/6 | 24 | Т.Б. |
| Итого: |  |  | 348 |  |

**1.3.4 Учебный план (четвертый год обучения).**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов | Форма |
| Теор. | Прак. | Всего | контроля |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. | 1 | 1 | 2 | техника безопасности |
| 2 | История развитиябоевых искусств Джиу - джитсу | 11 | 21 | 32 | наблюдениеисправление,зачет |
| 3 | Анатомия организма человека | 11 | 25 | 36 | наблюдениеисправление,зачет |
| 4 | Совершенствование ударных элементов |  10 | 17 | 27 | наблюдения, исправления |
| 5 | Продвинутые элементы рукопашного боя «Джиу-джитсу» | 13 | 33 | 46 | наблюдение, зачет |
| 6 | Меры оказания первой помощи | 8 | 24 | 32 | наблюдениеисправление,зачет |
| 7 | Психологическая подготовка | 9 | 23 | 32 | наблюдениеисправление,зачет |
| 8 | Техникасамообороны | 9 | 29 | 38 | наблюдениеисправление,соревнования |
| 9 | Защитные действия | 7 | 11 | 18 | наблюдениеисправление,зачет |
| 10 | Турнирная тактика. Правила соревнований. Врачебный контроль |  8 | 20 | 28 | тестирование, исправления |
| 11 | Спортивныемероприятия | 2 | 12 | 14 | наблюдения, исправления |
| 12 | Приемы контроля противника. Восстановительные мероприятия | 5 | 12 | 17 | тестирование, исправления |
| 13 | Итоговое занятие | - | 2 | 2 | соревнования |
| Всего: | 94 | 230 | 324 |  |
| 14 | Каникулярные мероприятия осенние/зимние/ весенние | - | 6/12/6 | 24 | Т.Б. |
| Итого: |  |  | 348 |  |

* + 1. **Содержание программы 1-2 года обучения.**
1. **Вводное занятие.** Техника безопасности.

**Теория.** Краткая характеристика,цель и задачи курса рукопашного боя.Правила гигиены, техники безопасности, культуры общения на занятиях в тренировочном зале, на улице, в лесу, вблизи водоемов. Двигательный режим. Значение занятий рукопашным боем для здоровья человека. Влияние режима дня, питания, физических нагрузок на повышение физической и интеллектуальной работоспособности.

1. **История развития боевых искусств.**

**Теория.** Боевые искусства на Востоке,Западе,на Руси(видеоматериалы)Образ русских богатырей в произведениях фольклора и литературы. Борьба

* кулачные бои, как одна из любимых народных забав и основа состязательной мужской культуры русских.

Профессиональная борьба в цирке и балаганах. Виды рукопашного боя в настоящее время.

1. **Анатомия организма человека.**

**Теория.** Влияние физических упражнений на организм занимающегося.Краткие сведения о строении организма человека.

Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе.

Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Кровеносная система, скелет, нервная система (видеоматериалы)

Влияние занятий физическими упражнениями на деятельность опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, дыхания и т.д. Ходьба. Равновесие (ходьба по намеченной, ходьба с изменением положений рук, движения в разных направлениях, приставным и переменным шагом)

**Практика.** Малоподвижные игры(«Лишний на прогулке», «Пустое место»,«Что изменилось», «Посадка картофеля», Вызов номеров» и др.)

Обучение движениям туловищем (наклоны и повороты головы, приседания, выпады).

1. **Общая физическая подготовка.**

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

* + бег 30м с низкого старта (сек).
	+ челночный бег 4 по 20 м (сек).
	+ прыжок в длину с места (см).
	+ подтягивание в висе на перекладине (количество раз).
	+ сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз).
	+ поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (кол-во

раз)

* + бег на 1000 м.
	+ бег на 3000 м, мин.
1. **Базовые элементы рукопашного боя «Джиу-джитсу».**

**Теория.** Базовые элементы в рукопашном бою включают стойку,перемещения в ней, акробатику – а именно: различные падения, перекаты, кувырки, перемещения, скольжения и др. Упражнений, которые входят в эти элементы, очень много, кроме того, каждый занимающийся может придумать дополнительно какие-то свои движения или упражнения, поэтому нет необходимости описывать как можно большее их количество.

**Практика.** Базовая стойка.Рабочая стойка.Перемещения в стойке.Нижняя акробатика. Падения. Перекаты (влево, вправо). Перекат на коленях. Перекат лежа. Кувырки. Продольный кувырок. Падение со скольжением. Перемещения на нижнем уровне. Упражнение «Велосипед». Упражнение «Переползание на животе». «Стойка на запястьях». Упражнение «Крокодил». Упражнение «Лягушка 1». Упражнение «Лягушка 2». Упражнение «Падение». Упражнение «Тачка».

1. **Меры безопасности и первая медицинская помощь.**

**Теория. Практика.** Соблюдением установленной последовательности

выполнения приемов, действий и упражнений, оптимальных интервалов и

дистанций между занимающимися при выполнении приемов боя с оружием.

Правильным применением приемов страховки и самостраховки;

применением ножей (штыков) с надетыми на них ножнами или макетов

ножей, пехотных лопат, автоматов.

Проведением приемов и бросков с поддержкой партнера за руку и

выполнением их от середины ковра (ямы с песком) к краю.

Плавное проведением болевых приемов, удушения и обезоруживания, без

Применения большой силы (по сигналу партнера голосом «ЕСТЬ»

немедленно прекращать выполнение приема); строгим соблюдением правил применения имитационных средств.

Удары при выполнении приемов с партнером при отсутствии защитных средств необходимо только обозначать.

**Оказание первой помощи при открытых повреждениях:**

Рана - механическое повреждение с нарушением целостности кожи или слизистой оболочки.

Кровотечение наружное и внутреннее.

Ссадина.

**Закрытые повреждения.**

Ушиб.

Вывих.

1. **Техника самообороны при выполнении следующих приемов:**

Удар локтем (варианты).

Задний удар ногой (и с подшагиванием).

Связка (удар ребром стопы + разноимённый в голову).

Связка (удар кулаком с подшагиванием).

Повторение предыдущих приемов самообороны.

Связка (боковой удар ногой + разноимённый удар в голову).

Защита предплечьем внутрь.

Удушение плечом и предплечьем сзади.

Связка (боковой удар ногой + защита предплечьем внутрь).

1. **Выполнение спортивных разрядов** возможно при выполнениинормативных требований по физической, технической и спортивной подготовке на разных этапах.

**9.Психологическая подготовка**

Общая психологическая подготовка состоит из двух разделов:

- общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года;

- специальная психическая подготовка к выступлению к конкретным соревнованиям. Можно проводить:

1. Психологические тренинги.
2. Подвижные и малоподвижные конкурсы.
3. Викторины «Будь готов».

**10.Спортивные мероприятия. Игры. Участие в соревнованиях**

Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности Преодоление помех на пути решения игровых задач, начиная с игр в касания, вводит занимающихся в условия самообучения захватам, способам их преодоления.

Освоение контактов силового взаимодействия противоборствующих осуществляется в играх-заданиях в двух направлениях:

- блокирующие действия, сдерживания;

- активные действия, теснения. Освоение блокирующих действий:

- упор-упор означает блоки только упорами обеими руками;

- захват-упор говорит о том, что одной рукой выполняется захват (хват, обхват и т.д.);

- захват-захват представляет жесткие захваты обеими руками.

Приводим три основных вариантов игр-заданий.

Игры по освоению блокирующих действий УПОР-УПОР упор левой рукой в правое предплечье соперника; упор левой рукой в правое плечо; упор левой рукой справа в ключицу; упор левой рукой в шею; упор левой рукой в грудь; упор левой рукой в живот;упор левой рукой в голову, лоб.

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР захват левой рукой правой кисти противника захват правой рукой правой кисти соперника захват левой (правой) рукой локтя противника.

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ – ЗАХВАТ.

Данная группа заданий описывает действия (захваты) каждой рукой, выполняемые на соответствующей стороне различных частей тела партнера.

* + процессе игр, имитирующих блокирующие действия и способы их преодоления, могут включаться в захваты-блоки:
* захват разноименных предплечий кистями;
* захват одноименных предплечий кистями;
* захват правой (левой) руки соперника двумя снаружи (с упором разноименным плечом и захватом кисти, одноименного предплечья);
* захват рук спереди - сверху (снизу) с «отключением» их;
* захват левой (правой) руки с головой сверху, руки соединены.

Игры-задания по освоению умения теснений по площади поединка Теснения противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил) есть комплекс действий, вынуждающий противника к отступлению. Захваты, рекомендуемые как исходные для теснений в заданиях типа «кто кого»:

* одной, двумя руками из вне;
* «крест»;
* «петля».

Игры-задания с необычным началом поединка (дебюты).

Игры-задания с необычным началом поединка являются как бы завершающими в комплексе специализированных игровых средств. Усложнение исходных положений осуществляется путем подбора разных или одинаковых заданий каждому партнеру.

Предлагается несколько исходных положений начала игр:

* + спина к спине, оба соперника на коленях;
	+ один на коленях, другой – стоя спиной к сопернику в один-два м;
	+ оба в упоре лежа лицом друг к другу;
	+ оба лежа на спине, головами друг к другу и т.п.
1. **Итоговое занятие.**

Открытые занятия для родителей.

1. Спортивный праздник «Мама, папа, Я».
2. Тестирование. Сдача контрольных нормативов.

Открытое занятие (показательные выступления.

* + 1. **Содержание программы 3-4 года обучения.**

**1.Вводное занятие. Техника безопасности.**

Краткая характеристика, цель и задачи курса рукопашного боя. Правила гигиены, техники безопасности, культуры общения на занятиях в тренировочном зале, на улице, в лесу, вблизи водоемов. Двигательный режим. Значение занятий рукопашным боем для здоровья человека. Влияние режима дня, питания, физических нагрузок на повышение физической и интеллектуальной работоспособности.

**2.История развития боевых искусств.**

1. Боевые искусства на Востоке, Западе, на Руси (видеоматериалы)
2. Образ русских богатырей в произведениях фольклора и литературы. Борьба и кулачные бои, как одна из любимых народных забав и основа состязательной мужской культуры русских.
3. Профессиональная борьба в цирке и балаганах.
4. Обучение рукопашному и штыковому бою, а армии, в разные времена в России и других государствах.
5. Виды рукопашного боя в настоящее время.

**3.Анатомия организма человека.**

1. Влияние физических упражнений на организм занимающегося.
2. Краткие сведения о строении организма человека.
3. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.
4. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе.
5. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
6. Кровеносная система, скелет, нервная система (видеоматериалы).
7. Страховка при падении (вперёд, назад, в бок).

**4**.**Общая и специальная физическая подготовка.**

Тестирование ОФП, СФП и технико-тактической подготовленности осуществляется 2 раза в год – в начале и конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

- бег 30м с низкого старта (сек);

- челночный бег 4 по 20 м (сек);

- прыжок в длину с места;

- подтягивание в висе на перекладине (количество раз);

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз);

- поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз).

Бег на 1000 м.

Бег на 3000 м, мин.

**5.Продвинутые элементы рукопашного боя.**

Продвинутые элементы в рукопашном бою включают стойку, перемещения в ней, акробатику – а именно: различные падения, перекаты, кувырки, перемещения, скольжения и др.

Базовая стойка. Рабочая стойка. Перемещения в стойке. Нижняя акробатика. Падения. Перекаты (влево, вправо). Перекат на коленях. *Перекат лежа.* Кувырки.Продольный кувырок.Падение со скольжением.Перемещения на нижнем уровне. Упражнение «Велосипед». Упражнение «Переползание на животе». «Стойка на запястьях». Упражнение «Крокодил» Упражнение «Лягушка 1». Упражнение «Лягушка 2». Упражнение «Тачка».

**6.Меры безопасности и первая медицинская помощь.**

1.Соблюдением установленной последовательности выполнения приемов, действий и упражнений, оптимальных интервалов и дистанций между занимающимися при выполнении приемов боя с оружием.

2.Правильным применением приемов страховки и самостраховки.

3.Проведением приемов и бросков с поддержкой партнера за руку и выполнением их от середины ковра (ямы с песком) к краю.

4.Плавное проведением болевых приемов, без применения большой силы (по сигналу партнера голосом «ЕСТЬ» немедленно прекращать выполнение приема); строгим соблюдением правил применения имитационных средств. 5.Удары при выполнении приемов с партнером при отсутствии защитных средств необходимо только обозначать.

**Оказание первой помощи при открытых повреждениях:**

1. Рана.
2. Кровотечение наружное и внутреннее.
3. Ссадина.

Закрытые повреждения.

1. Ушиб.
2. Вывих.

**7.Техника самообороны при выполнении следующих приемов:**

1) Удар локтем (варианты).

2) Задний удар ногой (и с подшагиванием).

3) Связка (удар ребром стопы + разноимённый в голову).

4) Связка (удар кулаком с подшагиванием). Повторение предыдущих приемов самообороны.

5) Связка (боковой удар ногой + разноимённый удар в голову).

6) Защита предплечьем внутрь.

7) Удушение плечом и предплечьем сзади.

8) Связка (боковой удар ногой + защита предплечьем внутрь).

**8.Выполнение спортивных разрядов** возможно при выполнениинормативных требований по физической, технической и спортивной подготовке на разных этапах

**9.Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов. Можно проводить:

* + 1. Психологические тренинги
		2. Подвижные и малоподвижные конкурсы
		3. Викторины «Будь готов»

**10.Спортивные мероприятия. Игры. Участие в соревнованиях.**

Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности Игры по освоению блокирующих действий УПОР-УПОР:

* + упор левой рукой в правое предплечье соперника;
	+ упор левой рукой в правое плечо;
* упор левой рукой справа в ключицу;
* упор левой рукой в шею;
* упор левой рукой в грудь;
* упор левой рукой в живот;
* упор левой рукой в голову, лоб.

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР:

* захват левой рукой правой кисти противника;
* захват правой рукой правой кисти соперника;
* захват левой (правой) рукой локтя противника.

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ – ЗАХВАТ.

* процессе игр, имитирующих блокирующие действия и способы их преодоления, могут включаться в захваты-блоки:
	+ захват разноименных предплечий кистями;
	+ захват одноименных предплечий кистями;
	+ захват правой (левой) руки соперника двумя снаружи;
	+ захват рук спереди - сверху (снизу) с «отключением» их;
	+ захват левой (правой) руки с головой сверху, руки соединены.

Игры-задания по освоению умения теснений по площади поединка Теснения противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил) есть комплекс действий, вынуждающий противника к отступлению. Перед выполнением заданий с элементами теснения в игровой форме тренеру необходимо определить признаки преимущества и условия игры. Захваты, рекомендуемые как исходные для теснений в заданиях типа «кто кого»:

* одной, двумя руками из вне;
* «крест»;
* «петля».

Игры-задания с необычным началом поединка (дебюты). Игры-задания с необычным началом поединка являются как бы завершающими в комплексе специализированных игровых средств. Предлагается несколько исходных положений начала игр:

* спина к спине, оба соперника на коленях;
* один на коленях, другой – стоя спиной к сопернику в один-два м;
* оба в упоре лежа лицом друг к другу;
* оба лежа на спине, головами друг к другу и т.п.

**11.Итоговое занятие.**

Открытое занятие. Зачет. Соревнования.

**1.4 Планируемые результаты освоения программы**

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся, посредством систематических занятий Джиу-джитсу, программа ставит своей целью, по окончании ее реализации, подготовить высококлассного спортсмена, который бы показывал стабильно высокий результат, выступая на соревнованиях Российского и международного уровня.

**1 год обучения (группа НП-1)**

**Спортсмен будет:**

* **иметь основы знаний о здоровом образе жизни;** представления , гигиене питания и спортивной тренировки;
* уметь правильно в техническом отношении выполнять общеразвивающие упражнения, элементы базовых упражнений Джиу-джитсу;
* соблюдать строгую самодисциплину, иметь высокую сознательность, уверенность в своих силах и возможностях, самообладание.

**2 год обучения (группа НП-2)**

**Спортсмен будет:**

* **знать принципы здорового образа жизни,** основы физиологии, гигиены, питания и спортивной тренировки **и следовать им**;
* иметь представление о биохимических и биомеханических процессах тела;
* уметь правильно в техническом отношении выполнять приёмы Джиу-джитсу;
* проявлять моральные и волевые качества, в основе которых лежит строгая самодисциплина, высокая сознательность, уверенность в своих силах и возможностях, самообладание и ответственность.

**3 год обучения (УТГ)**

**Спортсмен будет:**

* **знать принципы здорового образа жизни,** основы физиологии, гигиены, питания и спортивной тренировки **и следовать им**;
* в совершенстве владеть ударной и бросковой техникой;
* стабильно выступать на соревнованиях;
* уметь анализировать состояние собственного тела, частоту сердечных сокращений, артериальное давление;
* проявлять высокую сознательность, быть уверенным в своих силах и возможностях;
* уметь провести тренировку в качестве инструктора с соблюдением требований техники безопасности, технически правильно объяснить выполнение упражнений.

**4 год обучения (УТГ)**

 Спортсмен будет:

- придерживаться здорового образа жизни и пропагандировать его в своём окружении;

- иметь хорошую соревновательную практику;

- иметь навыки судейства и на практике их применять;

- добросовестным и воспитанным человеком, патриотом своей Родины.

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.**

 2.1 Календарный учебный график приводится в виде приложения к программе (Приложение 1, 2, 3, 4).

**2.2 Условия реализации программы.**

Спортивный зал, маты, специальное покрытие для матов.

Необходимые: инвентарь, методическая помощь и обмен опытом с другими педагогами, которые уже работают в данном направлении.

 **2.3 Формы аттестации.**

Программа предусматривает входной, текущий контроль и промежуточную аттестацию.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Промежуточная аттестация проводится за первое полугодие и второе полугодие и предполагает зачет в форме тестирования уровня общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП). Добавляется результативность выступления на соревнованиях регионального, Российского и международного уровней.

 **2.4. Методическое обеспечение**

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание данной программы, предполагает наличие специального кабинета, с имеющимся в нем необходимой видеотехникой. Из дидактического обеспечения необходимо наличие специальных тренировочных упражнений для развития необходимых физических качеств, дневника спортсмена, некоторых таблиц и диаграмм.

Также для занятий по программе необходимы следующие средства и материалы (Таблицы 1).

|  |  |
| --- | --- |
| **п/п** | Наименованиеоборудования, спортивного инвентаря |
|
|
| 1. 11
 | Напольное покрытие татами |
| 1. 22
 | Мешок боксерский |
| 1. 33
 | Груша боксерская |
| 1. 44
 | Подушка настенная боксерская |
| 1. 55
 | Лапы боксерские |
| 1. 66
 | Лапы-ракетки |
| 1. 77
 | Лапы малые, средние и большие |

Обеспечение спортивной экипировкой

 **Таблица №2**

|  |  |
| --- | --- |
| №п/п | Наименование |
| 1. | Костюм рукопашного боя |
| 2. | Перчатки боксерские |
| 3. | Перчатки боксерские снарядные |
| 4. | Перчатки рукопашного боя красного и синего цвета |
| 5. | Протектор-[бандаж](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fking-sport.ru%2F%25D0%25B7%25D0%25B0%25D1%2589%25D0%25B8%25D1%2582%25D0%25B0%2F%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25BA%25D1%2583%25D1%2588%25D0%25BA%25D0%25B8-%2528%25D0%25B7%25D0%25B0%25D1%2589%25D0%25B8%25D1%2582%25D0%25B0-%25D0%25BF%25D0%25B0%25D1%2585%25D0%25B0%2529&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHbyAnxgAo3NJih6JyO40XFBHGTwA) для паха |
| 6. | Протектор-бандаж для груди |
| 7. | Шлем боксерский |
| 8. | Футы красного и синего цвета |

**Таблица № 3**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема программы | Форма организации и проведения занятия | Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса | Дидактический материал, техническое оснащение занятий | Вид и форма контроля, форма предъявления результата |
| 1 | Общие основы Джиу-джитсу  ПП и ТБ Правила  и методика судействав Джиу-джитсу | Групповая - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная | Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала | Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства | Вводный,положение о соревнованиях по рукопашному бою |
| 2 | Общефизическая подготовка | Индивидуальная, групповая, подгрупповая,поточная, фронтальная |  Словесный,наглядный показ,упражнения в парах, работа на снарядах, УТЗ | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, медицинбол, тен.мячи и т.д.  обучающегося, силовые тренажеры | Тестирование,зачеты, протоколы |
| 3 | Специальная физическая подготовка | Групповая - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах | Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером | Литература, схемы,справочные материалы, плакаты, мелкий и средний спортинвентарь (малые гантели, пунктбол, лапы, бокс. мешки и груши, манекен) | Зачет, тестирование, учебные бои,промежуточный тест |
| 4 | Технико-тактическая  подготовка | Групповая - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах | Словесный, объяснение,  беседа, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером.Учебные бои | Плакаты, мелкий инвентарь обучающего.Терминология, жестикуляция | Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест,соревнование |
| 5 | Соревновательная  подготовка | Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая | практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, Учебно-тренировочные бои | Плакаты, соревновательный инвентарь (капа, перчатки, футы, бандаж) | Тренировочные бои,промежуточный отбор,соревнования |
|  |

 **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
16. Syd Hoare. «The A-Z of Judo», Ippon books LTD, London, 1994