Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа города Каменска-Уральского»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО «СШ»
_____ М.Ю. Баренбаум
«02 февраля» 2023г.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «джиу-джитсу»

г. Каменск-Уральский
2023г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

ИЗ ИСТОРИИ РАЗВИТИЯ ДЖИУ-ДЖИТСУ

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

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

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

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

Преподавательский состав того времени представляли «тренера самоучки», которые не имели ни достаточного уровня владения техническими приемами джиу-джитсу, ни достаточного уровня знаний (не владели методикой преподавания). Таким образом, их тренировки не гарантировали знаний. Есть недоказанные сведения, что на Дальнем Востоке были учителя, которые обучали русских учеников джиу-джитсу.

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

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

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

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

Именно с А.А.Харлампиева начинается новая страница в эволюции и развитии самозащиты в СССР. Он продолжает работу своего учителя В.С.Ощепкова, после смерти которого Харлампиев забрал всем методические материалы по самозащите у супруги Ощепкова – Анны Ивановны. Это была целая библиотека.

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

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

Благодаря В.А.Спиридонову и В.С.Ощепкову (двум мастерам самозащиты), а также их ученикам произошло доразвитие системы самозащиты во время Великой Отечественной войны и после нее.
Во всех трудах Спиридонова и Ощепкова присутствовали техники джиу-джитсу и дзю-до, но под названием «самбо» или рукопашный бой. В качестве примера приведем книгу Н.М.Гладковского «Наставления по подготовке к рукопашному бою» (1938 год), а также книгу В.П.Волкова «Курс самозащиты без оружия «САМБО»» (1940 год), которая была предназначена для сотрудников НКВД.
1940 год. Выходит книга Р.А.Школьникова «Борьба вольного стиля». Она должна была выйти в 1939. В книге присутствовало смешение техник джиу-джитсу.
После 1946 года и по настоящие дни «Самбо» в нашей стране является спортом. Однако во всех силовых ведомствах его практикуют как самозащиту, в которой присутствуют техники джиу-джитсу. Но называется это уже либо «боевое самбо», либо «рукопашный бой».
Тем не менее, параллельно с развитием «самбо», в нашей стране были группы практиковавшие джиу-джитсу. В настоящее время в России существует много клубов, ассоциаций и федераций.
1987 год. Это год официального возвращения джиу-джитсу в Россию через Иосифа Линдера. В настоящее время существуют федерации джиу-джитсу со спортивным уклоном при интернациональной федерации джиу-джитсу (IJJF), которая стремится, чтобы джиу-джитсу стало олимпийским видом спорта.

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

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

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

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

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

Цель программы

Формировать потребность к здоровому образу жизни, осуществлять гармоничное развитие личности, воспитание ответственности, профессионального самоопределения, способствовать физическому совершенствованию, повышать уровень функциональных возможностей, способствуя дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов борьбы джиу-джитсу.

Задачи

- укрепление здоровья, закаливание;
- формирование техники выполнения специальных упражнений, приемов и их различных комбинаций, применяемых в борьбе;
- воспитание смелости, самостоятельности и инициативности.

Основные задачи подготовки:
- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- коррекция недостатков физического развития;

- привлечение максимально-возможного числа детей;
- становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей.

На спортивно-оздоровительный этап подготовки зачисляются желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача.

2. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Организация учебно-тренировочного процесса, проведение воспитательной, культурно-массовой работы с обучающимися, осуществляется администрацией школы и тренером-преподавателем. Учебно-тренировочный процесс осуществляется на основании Программы.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия, беседы;
- занятия по индивидуальным планам и заданиям тренера-преподавателя;
- медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинское обследование;
- участие в соревнованиях.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать на спортивно-оздоровительном этапе – 2 часа;

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией школы по представлению тренера-преподавателя и утверждается директором школы.

Учебно-тренировочный план

Годовой план на 52 недели учебно-тренировочных занятий по джиу-джитсу

Виды подготовки	месяцы												Всего часов
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Общая физическая подготовка	8	8	10	8	10	10	8	10	8	9	11	10	**110**
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	**48**
Техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3			**39**
Тактическая подготовка													**0**
Психологическая подготовка													**0**
Теоретическая подготовка							1				1		**2**
Соревновательная деятельность	Согласно календарному плану												**5**
Инструкторская и судейская практика													**0**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль					2							2	**4**
												ВСЕГО часов	**208**

Итого 208 часов в год, из них 24 часа самостоятельная работа

Режимы учебно-тренировочной работы

Продолжительность учебно-тренировочного занятия при реализации Программ рассчитывается в часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и на спортивно-оздоровительном этапе не может превышать 2 часов.

Учебно-тренировочный процесс в учреждении, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (46 недель в условиях спортивной школы, 6 недель отводится на самостоятельную подготовку обучающегося).

Период обучения	**Мин. возраст для зачисления**	**Мин.- макс. число обучающихся в группе**	**Макс. количество учебно-тренировочных часов в неделю**	**Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебно-тренировочного года**
Спортивно-оздоровительный этап	6	15 - 30	6	выполнение нормативов ОФП

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Содержание и методика работы спортивно-оздоровительного этапа

Продолжение занятий в школе и перевод обучающихся на прохождение программ спортивной подготовки по видам спорта осуществляется по решению тренерского совета и оформляется приказом директора.

Многолетняя подготовка строится на основе:

использования дидактических принципов построения занятия: сознательности, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;

- целевая направленность к мастерству и наивысшим спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения специальной подготовки;
- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсменов в процессе многолетних тренировок;
- объем и интенсивность упражнений возрастают по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Предпочтение отдается упражнениям динамического характера, приучая обучающихся к различному темпу их выполнения;
- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);
- моделирование соревновательной деятельности в учебно-тренировочном процессе;

Теоретическая подготовка - формирование у обучающихся специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности, осуществляется в ходе практических знаний и самостоятельно.

Интегральная подготовка - направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

В процессе занятий обязательны регулярные медицинские обследования, врачебные наблюдения за состоянием здоровья обучающихся, динамикой физического развития подростков и юношей, приспособляемостью организма к учебно-тренировочным нагрузкам и изучение его функционального состояния. Медицинское обследование обучающихся джиу-джитсу на спортивно-оздоровительном этапе производится не реже 1 раза в год.

Основными формами занятий в спортивных школах являются: групповые практические занятия по джиу-джитсу; индивидуальные тренера-преподавателя с отдельными спортсменами; самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию тренера-преподавателя; лекции и беседы; просмотр учебных кинофильмов и соревнований; участие в спортивных соревнованиях.

Кроме внутренних соревнований, обучающиеся должны систематически участвовать в городских, областных, краевых и республиканских соревнованиях в соответствии с планом работы физкультурно-спортивных мероприятий спортивной школы.

На основании годовых планов-графиков распределения учебно-тренировочных часов тренера-преподавателя составляют месячные и поурочные планы работы. В расписании занятий необходимо предусмотреть правильное распределение учебно-тренировочных нагрузок в недельных и месячных циклах.

В основе планирования учебно-тренировочного процесса лежат закономерности развития спортивной формы и особенности календаря соревнований. Поскольку развитие спортивной формы зависит от уровня подготовки, то и учебно-тренировочный процесс, следует строить дифференцированно для спортивно-оздоровительного этапа подготовки. Кроме того, существенное влияние на построение учебно-тренировочного процесса оказывает календарь соревнований. Если обучающиеся участвуют в соревнованиях 1-2 раза в год.

Основным средством подготовки в джиу-джитсу, как и в других видах спорта являются физические упражнения, подразделяющиеся на общеразвивающие и специальные.

Задача общеразвивающих упражнений - всестороннее гармоничное развитие дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно мышечной систем и двигательной подготовки.

Задача специальных упражнений - воспитание двигательных, психических, морально-волевых качеств, применительно к требованиям джиу-джитсу. В группу специальных упражнений входят упражнения на развитие двигательных качеств; упражнения, используемые в процессе тренировки; имитационные упражнения; упражнения для воспитания психологических и моральных качеств на основе принципов джиу-джитсу (терпение, решимости, воли в достижении цели, психологической устойчивости, послушания).

Основным методом подготовки в джиу-джитсу является метод повторного выполнения упражнения с обязательным использованием методов вариативного упражнения. Кроме этого, используются игровой метод, соревновательный, а также группы воспитательных методов, определяющих отношения тренера-преподавателя и ученика, их взаимодействия и взаимосвязь.

Игровой метод чаще всего используют в спортивно-оздоровительных группах с целью переключения спортсменов из одной деятельности в другую.

Соревновательный метод (различные виды спаррингов) способствуют воспитанию бойцовских качеств, способности быстро решать поставленные задачи, умения выбирать оптимальный вариант действий, тактических способностей, умения терпеть и т.д.

На различных этапах подготовки соотношение средств и методов подготовки должно быть оптимальным по отношению к уровню подготовленности и задач этапа.

Процесс подготовки квалифицированных спортсменов в джиу-джитсу включает техническую, тактическую, физическую, психологическую, морально-волевую, теоретическую виды подготовки. Соотношение средств общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) в учебно-тренировочном процессе изменяются в зависимости от квалификации спортсмена.

Теория и методика физической культуры и спорта.

№ п/п	Тема
1	история развития джиу-джитсу
2	основы философии и психологии в джиу-джитсу
3	место и роль физической культуры и спорта в современном обществе
4	основы спортивной подготовки и учебно-тренировочного процесса
5	основы российского законодательства в сфере физической культуры и спорта
6	уголовная, административная и дисциплинарная ответственность
7	необходимые сведения о строении и функциях организма человека
8	гигиенические знания, умения и навыки
9	режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни
10	основы спортивного питания
11	требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке
12	требования техники безопасности

Роль и значение физической культуры и спорта для общества

По мере развития общества физическая активность и спорт все шире проникают во все сферы жизни людей, становятся вес более значимой и неотъемлемой частью жизнедеятельности мировой цивилизации. В настоящее время миллионы люден во всех странах мира ведут здоровый образ жизни, составной частью которого являются занятия физическими упражнениями и оздоровительной гимнасткой, участие в спортивных соревнованиях. Гигантскими темпами развивается в последние десятилетия и спорт высших достижений, постепенно превращаясь в целую индустрию спортивных и зрелищно-массовых мероприятий. Физическая культура и спорт в современном обществе являются важнейшим фактором поддержания и укрепления здоровья люден, совершенствования их культуры, способом общения, активного проведения досуга, альтернативой вредным привычкам и пристрастиям.

Вместе с тем физкультура и спорт интенсивно воздействуют на экономическую сферу жизни государства и общества: на качество рабочей силы, на структуру потребления и спроса, на поведение потребителей, па внешнеэкономические связи, туризм и другие показатели экономической системы. Остановимся более подробно на роли и значении физкультуры и спорта для экономики и общества. Экономическая роль физкультуры и спорта наиболее рельефно проявляется по нескольким основным направлениям: — физическая активность и оздоровительно-массовый спорт способствуют минимизации экономических потерь практически во всех сферах жизнедеятельности общества, выступают альтернативой вредным привычкам, которые, как мы отмстим ниже, оказывают мощное деструктивное воздействие на экономическую систему; — физическая активность выступает значимым фактором увеличения продолжительности жизни населения, позитивно влияет на увеличение трудоспособного возраста людей: — физкультура и спорт являются одним из основных компонентов подготовки качественных трудовых ресурсов, а. следовательно, и фактором обеспечения экономического роста.

В основу законодательства РФ в сфере физической культуры и спорта вложен ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Настоящий Федеральный закон в соответствии с Конституцией Российской Федерации устанавливает общие правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта, определяет основные принципы законодательства о физической культуре и спорте в Российской Федерации. На основании общего законодательства РФ, предусмотрена административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков и приёмов борьбы, в том числе и за превышение пределов необходимой самообороны.

Режим дня, гигиена во время занятий спортом, необходимые знания о строении человеческого организма

Гигиеническое значение одежды, в том числе и спортивной, состоит в регулировании отдачи, тепла телом человека таким образом, чтобы температура тела была постоянной, т. е. поддерживалось тепловое равновесие организма.

Подбор одежды отражается на работоспособности, поэтому они должны соответствовать определенным гигиеническим требованиям, должна быть легкой и достаточно свободной, не затруднять движений, дыхания и кровообращения, предохранять от травм.

Спортивные костюмы и кимоно подбирают по росту с учетом полноты, так как не только тесная, но и слишком длинная и широкая одежда затрудняет работу и может послужить причиной травм. В одежде не должно быть грубых швов и сужений во избежание потертостей. Кроме того, одежда, слишком прилегающая к телу, мешает испарению пота с поверхности кожи, затрудняет теплоотдачу.

В результате частого употребления одежда и обувь портятся от постоянного трения, растягивания, давления, и. кроме того, постепенно загрязняются как изнутри, так и снаружи. Загрязнение одежды отрицательно сказывается на ее воздухопроницаемости, а также может привести к распространению инфекционных заболеваний. Нужно знать и соблюдать следующие правила ухода за одеждой и обувью. Обучающиеся не должны пользоваться спортивной одеждой и обувью не по назначению. т. е. вне занятий физкультурой и спортом. Являться на занятие нужно, как правило, в обычной одежде и обуви, переодеваться в спортивной костюм и специальную обувь непосредственно в раздевалке во избежание занесения пыли в залы. По окончании занятия обучающийся, приняв душ, должен снова надеть обычную одежду и обувь.

Необходимо также регулярно стирать спортивную одежду. Частота стирки предметов спортивной одежды зависит от их особенностей, условий тренировки.

Несоблюдение правил личной гигиены может привести к грибковым заболеваниям, кожи. Поэтому необходимо насухо вытирать межпальцевые складки ног, тщательно вытирать ноги после купания, приема ванны или душа. В банях и душевых пользоваться резиновыми тапочками.

Рациональный режим дня и объем двигательной активности

Основой сохранения здоровья человека является рациональный режим дня: правильное чередование труда и активного отдыха, регулярный прием пищи, определенное время подъема и отхода ко сну, выполнение ряда гигиенических мер.

При правильном режиме вырабатывается слаженный ритм деятельности, в организме формируется динамический стереотип нервных процессов, определяемый как уравновешенная система условных рефлексов. Отсутствие постоянного режима или частое изменение сложившегося стереотипа ухудшает работоспособность и отрицательно сказывается на здоровье.

Рациональный распорядок дня дает возможность лучше планировать свое время, приучает обучающихся к сознательной дисциплине.

Функциональная активность организма человека ритмически изменяется. Ритмы функционирования организма, получившие название биологических, имеют различные периоды. Основным ритмом является суточный. Ночью снижаются показатели обменных процессов, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, температура тела. Днем увеличиваются интенсивность обмена веществ, двигательная активность и связанная с ними работа сердца и дыхания. При этом на протяжении дня работоспособность также ритмически изменяется: постепенно повышаясь в утренние часы, она достигает высокого уровня в 10-13 ч. а затем понижается к 14 ч. После этого начинается вторая волна повышения работоспособности, которая после 20 ч постепенно снижается. Лучшее время для занятий по физическому воспитанию - с 10 до 13 ч и с 16 до 20 ч.

Большое значение имеют правильная организация учебных занятий, рациональное распределение труда и отдыха, объемы нагрузок в различных видах деятельности.

На рост и развитие подростков существенное влияние оказывает двигательная активность. Недостаточная двигательная активность неблагоприятно влияет на многие функции растущего организма, в частности на сердечно-сосудистую и нервную системы.

Оптимальная доза двигательной активности должна определяться как при плановых занятиях спортом, так и при самостоятельных занятиях. Гигиеническая норма двигательной активности учитывает прежде всего требования и закономерности укрепления здоровья и всестороннего гармонического развития всего организма. Для сохранения здоровья и достижения высокого уровня физического развития обучающимся необходим довольно большой объем двигательной активности с энерготратами как минимум 2. 5 тыс. ккал/сут.

При рациональной режиме обучающегося продолжительность ночного сна должна быть не менее 8.5 в для подростков 15—16 лет и 8 ч для обучающихся 17—18 лет. При различных нарушениях режима и переутомлении может наступить бессонница. Перед соревнованиями также нередко отмечается нарушение сна, связанное с излишним волнением перед стартом. От бессонницы поможет избавиться строгое соблюдение всех гигиенических норм. Не рекомендуется пить на ночь крепкий чай, кофе, заниматься до позднего вечера напряженной умственной работой, поздно тренироваться, перед сном нужно совершить небольшую прогулку, а затем принять теплый душ.

Рациональное питание

Рациональное питание прежде всего подразумевает правильный режим питания. Время приема пищи должно быть строго определено и приходиться на одни и те же часы. Нерегулярный прием ее ухудшает условия пищеварения и способствует развитию заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Нецелесообразно принимать пищу непосредственно перед занятием по физическому воспитанию. Это ведет к плохому ее перевариванию и усвоению, мешает учебно-тренировочному процессу, так как наблюдается уменьшение секреции желудочного сока и сока поджелудочной железы, что зависит не только от тормозящего влияния физической нагрузки на деятельность желез, но и от того, что при мышечной работе уменьшается кровоснабжение внутренних органов. Пища дольше остается в желудке, вызывая ощущение тяжести. Наполненный желудок поднимает диафрагму и

тем самым затрудняет деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, к которым при физических упражнениях предъявляются повышенные требования.

Не рекомендуется принимать пищу сразу же после занятий физическими упражнениями. В это время секреция пищеварительных соков будет еще угнетена, аппетит отсутствует. Если подождать 20—30 мин, то создадутся нормальные условия для секреции соков и пища будет легко усваиваться.

Завтрак должен быть за 1 —1.5 ч до занятия физическими упражнениями и за 3 ч до соревнования; обед за 2—3 ч до занятия и за 3,5— 4 ч до соревнования. Ужин за 1,5—2 ч до сна.

Спортсмену следует ежедневно взвешиваться, допустимы лишь небольшие отклонения от нормы (в пределах 200—300 г). Снижение массы тела указывает на перетренированность и приводит к потере работоспособности.

Питание спортсмена должно быть полноценным, т. е. содержать необходимые питательные вещества и полностью покрывать расходы энергии, связанные с его спортивной деятельностью.

Важно, чтобы в рационе содержались полноценные в питательном отношении животные белки - не менее 60% всего белка пищи. Для этого в рацион надо включать мясо и мясные продукты, рыбу, а также молоко и молочные продукты. Количество молочных продуктов (сыр, творог), не считая молока, должно составлять не менее 120 г/сут. Помимо животных белков полезны полноценные белковые комбинации, такие, как гречневая каша с молоком, треска и творог, но интервал в приеме этих продуктов не должен превышать 5—6 ч. только тогда они усваиваются как полноценная белковая комбинация.

Спортсменам надо повседневно включать в рацион животные и растительные жиры.

Большое значение в питании должно придаваться углеводам, которые нужны для нормального усвоения организмом жиров и для обеспечения организма энергией, необходимой для нормальной жизнедеятельности. Чем интенсивнее физическая нагрузка, тем больше объем мышечной работы, тем выше потребность в углеводах.

Суточная норма сахара в любом виде не более 200—300 г и 100 г единовременно, так как большее количество не успевает усвоиться организмом.

Важное значение в питании имеет также клетчатка, которая содержится в хлебе из муки грубого помола, овощах и улучшает деятельность кишечника.

В жизнедеятельности организма огромную роль играют витамины. В натуральных продуктах (овощи, фрукты) витамины содержатся в виде комплексов и хорошо усваиваются. В зимне-весенний период естественных витаминов недостаточно, поэтому следует принимать дополнительно поливитаминные препараты.

Важно своевременно выявлять первые признаки гиповитаминоза в напряженные периоды тренировки: утомляемость к концу занятий, ухудшение сна, раздражительность, понижение интереса к учебе и спорту, нежелание работать. Чаще всего гиповитаминозы развиваются ранней весной.

Отметим значение витаминов при занятиях спортом.

Витамин С (аскорбиновая кислота) рекомендуется как при скоростных, так и при длительных нагрузках на выносливость по 150— 200 мг за 30—40 мин до старта. Необходимо перед приемом витаминов проконсультироваться с врачом.

Кроме витаминов обучающимся при занятиях спортом дополнительно требуются минеральные соли, особенно в условиях жаркого климата. Организму необходимы фосфор, кальций и магний, принимающие активное участие в химических процессах в организме. Пищевыми источниками этих солей являются сыры, творог, бобовые, мясные и рыбные продукты.

Для поддержания высокой спортивной работоспособности важно соблюдать питьевой режим. Суммарное количество воды в рационе спортсмена (включая чай, кофе, жидкие блюда) должно составлять не более 2—2,5 л.

При чувстве жажды следует потреблять слегка подкисленную лимоном или клюквенным соком, аскорбиновой кислотой воду. Рекомендуется некоторое время задерживать воду во рту, пить не торопясь, небольшими глотками. Утолить жажду можно также фруктами, имеющими кисло-сладкий вкус (яблоки, апельсины, лимоны).

Общая физическая подготовка

Средства комплексного воздействия

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса.

• ОРУ для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.
• ОРУ для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя — ладони от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости); руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед-вверх; в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы, с выгибанием кисти кверху.
• ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья: сгибания-разгибания рук в упорах лежа, сидя; переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах.
• ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками; пружинящие движения сгибая ноги из упора лежа сзади; пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост.
• ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища; встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях; последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.
• ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба в полуприседе; прыжки из полуприседов; наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе.
• ОРУ для мышц таза: поднимание таза из упора сидя; «ходьба» в седе; поднимание таза из положения лежа на спине.
• ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами; приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в положении седа ноги вместе, седа ноги врозь; полушпагат, шпагат; пружинящие наклоны или движения ногами с захватом (помогая себе руками).
• ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами; потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине углом; поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с акцентом на расслабление; свободные скрестные движения голенями, потряхивания стопами и голенями в положении лежа на животе; чередование напряжений и расслаблений мышц ног в положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить).

Обще развивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи

- ОРУ для стопы и голени: поднимание на носки, на пятки (в стойках, в упорах стоя); ходьба на носках, на пятках; подскоки на одной и двух ногах; движения стопой на себя - от себя в упражнениях, связанных с движением ногами из исходного положения сидя, лежа.
- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя; то же, помогая себе руками; из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола; в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой находящийся сзади ноги; в стойке ноги врозь перенесение тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу).
- ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя (сгибания-разгибания, поднимания-опускания, разведения-сведения); поднимание туловища в сед из положения лежа на спине; поднимание ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа на животе; поднимание ног из положения лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног из этого же положения; из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток; из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком; поднимание-опускание таза в упоре лежа боком.
- ОРУ для увеличения подвижности позвоночника: наклоны назад из стойки ноги врозь;

прогибания с упором на руки из положения лежа на животе; мост; пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя; пружинящие наклоны туловища в стороны; повороты туловища.

- ОРУ для мышц шеи: в исходном положении руки на голове: наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук; в и.п. стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок; борцовский мост.
- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы; круговые движения головой.
- ОРУ для расслабления мышц туловища и шеи: расслабленное «падение» головы вперед, назад, в стороны, круговые движения головой; покачивания, потряхивания головой и туловищем, наклонившись вперед; последовательное расслабление шеи, верхней части туловища, всего туловища; свободные круговые движения туловищем; приподнимание отдельных частей туловища с последующим расслаблением; чередование напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп.

Планирование учебно-тренировочного процесса.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

1. Общеподготовительный этап

Основная задача этого периода - повышение уровня общей подготовленности (физической, технической, координационной и т.д.) и обогащение двигательного опыта обучающихся разнообразными навыками (упражнения из других видов спорта, игровые упражнения и т.д.), овладения основными элементами ударной техники (удары руками, ногами) и техники борьбы (падения, самостраховка и тп), накопление теоретических знаний. Продолжительность данного этапа 1,5-2 месяца (6-9) недель.

2. Специально-подготовительный этап

Задачи:

1. Повышение уровня общей и специальной подготовленности.
2. Освоение базовых технических навыков джиу-джитсу.
3. Повышение уровня обще двигательной подготовленности.
4. Совершенствование техники джиу-джитсу, изучаются элементы тактики, организуются учебно-тренировочные и контрольные схватки. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

Продолжительность данного этапа 1,5-2 месяца (или 6-8 недель).

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Задачи:

1. Участие в подводящих, контрольных, основных и главных соревнованиях.
2. Поддержание высокого уровня общей и специальной подготовленности.

Продолжительность соревновательного периода - 5-6 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (спарринг) выступает в качестве специализированного средства подготовки. Не следует перенасыщать подготовку в этом периоде специальными средствами. Необходимо помнить о том, что главные поединки и победы впереди. При больших перерывах между соревнованиями (3-4 недели) необходимо включать в подготовку микроциклы (недельные циклы) полностью состоящие из средств общефизической подготовки.

ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД

Задачи:

1. Организация активного отдыха за счет переключения на другие виды спортивной деятельности (игры, кроссы, упражнения на гибкость и т.д.).
2. Лечение травм и заболеваний.
3. Прохождение комплексных медицинских обследований.

Продолжительность переходного периода 1,5-2 месяца.

Материал для спортивно-оздоровительного этапа.

Основная цель тренировки.

Утверждения в выборе спортивной специализации, а именно джиу-джитсу и овладение основами ее техники.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных мячей и др.);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнений для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- школа техники джиу-джитсу и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений:

игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки.

Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т. е. попытка с первых шагов определить специальность спортсмена и организовать под готовку по ней. В отдельных случаях такая специализация дала положительные результаты. Однако она приводила иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей, правда, при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Спортивно-оздоровительный этап подготовки – один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако, здесь, как ни на каком этапе под готовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

В последние годы все больше приверженцев находит точка зрения, что уже на этапе начальной подготовки, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное, именно, для борьбы джиу-джитсу.

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек 10-12 лет. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Значит, если тренер-преподаватель не увидит самого важного до 13 лет, то не увидит и в 17 лет.

В связи с этим спортивно-оздоровительный этап подготовки – один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения мастерством в борьбе джиу-джитсу и проводится отбор для дальнейших занятий спортом. На данном этапе нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т. д.), так как сам этап

подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности проведения занятий на спортивно-оздоровительном этапе.

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Изучать основы техники целесообразно в облегченных условиях.

Одной из задач занятий джиу-джитсу, на первом году, является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т. е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять, спортивную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

Методика контроля.

Контроль на спортивно-оздоровительном этапе подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером-преподавателем, по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче экзаменационных зачетов на соответствующий «кю».

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольных нормативов, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытания на скорость, во второй – на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях.

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество на данном этапе отдается игровым соревновательным методам (игровые комплексы для этого представлены ниже). На спортивно-оздоровительном этапе подготовки рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольных экзаменов на сдачу ступеней «кю». На этих этапах подготовки юные спортсмены должны начать соревноваться и на татами.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований доступным нормам нагрузок.
Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ

Понятие о физической культуре и спорте. Формы ФК. Физическая культура и спорт как одно из средств организованности воли и жизненно важных умений и навыков, средство воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

КРАТКИЙ ОБЗОР ИСТОРИИ ДЖИУ-ДЖИТСУ

История борьбы джиу-джитсу, терминология джиу-джитсу, этика джиу-джитсу.

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

Разрешенные технические приемы и места атаки (на теле). Запрещенные действия. Начисление очков (первоначальные понятия).

АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Элементарные сведения о строении и функциях сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, нервной и сенсорной систем.

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ ПО ГИГИЕНЕ И ВРАЧЕБНОМУ КОНТРОЛЮ

Значение закаливания для профилактики заболеваний и улучшения спортивных показателей. Основные виды закаливания и правила их проведения: обтирание, умывание, обливание, контрастный душ, босохождение, купание, баня.
Понятие о самоконтроле. Объективные данные самоконтроля: пульс, частота и глубина дыхания, кровяное давление.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общие понятая о тактике. Задачи тактической подготовки. Структура тактических действий. Простейшие приемы тактической подготовки. Расположение на татами. Тактика передвижений. Выбор наиболее удобного места для атаки и защиты.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Воспитание волевых качеств, способствующих преодолению трудностей и препятствий: настойчивость, упорство, решительность, смелость, выдержка, самообладание. Средства:

- Свободные спарринги, соревнования по джиу-джитсу.
- Соревнования по борьбе.
- Выполнение привычных упражнений в сложных и экстремальных условиях: прыжки на возвышения и на ограниченной опоре, равновесие на возвышении, лазание на высоте, опорные прыжки, длинные кувырки вперед, прыжки в воду с вышки и т.д.
- Упражнения, выполнение которых возможно только за счет проявления волевых усилий («умение терпеть»), например - длительные кроссы по сильно пересеченной местности; бег на лыжах, с преодолением крутых спусков и подъемов и т.д.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Построение в колонну по три (четыре). Перестроение из одной шеренги в две и т.д. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и по четыре и в движении с поворотом налево (направо).

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

на месте, в движении и в парах.
Прыжки на месте, в движении, с поворотом на 180 и 360 градусов. ОРУ с партнером. Переползание с партнером на спине. Преодоление препятствий. ОРУ с гимнастической палкой.
Упражнения со скакалкой. Прыжки на месте и в движении. Прыжки через вращающуюся скакалку на одной, двух ногах с междускоком, с вращением начал. Короткая скакалка: вращение скакалки сбоку.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Кувырки на месте и в движении. Длинные кувырки. Кувырки через двух-четырех партнеров с изменением высоты.
Перевороты в сторону. Сальто вперед, назад. Сальто с разбега. Прыжки на батуте.
Упражнения с отягощением
Упражнения с гантелями и штангой.
Легкоатлетические упражнения
Бег на короткие дистанции. Бег с низкого старта. Старт из различных исходных положений. Выполнение упражнений с максимальной скоростью; выполнение упражнений по зрительному и слуховому сигналам. Челночный бег 10*8 м. Фартлек. Кросс по песку и воде. Выполнение специальных упражнений в воде.
Спортивные игры
Баскетбол, футбол, ручной мяч, перетягивание каната, регби.
Плавание
Плавание спортивным способом от 50 до 200 м.

ТЕХНИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника:
Техника падений (укемиваза):
- кувырок (мае-укеми) через правое, левое плечо в прыжке; страховка с рук; падение (еко-укеми) из упора лежа.

Техника освобождения от захватов:
- освобождение от захватов за две руки - движение на четыре стороны, добивание;
- освобождение от захватов за отворот ударом в предплечье, два удара в голову;
- защита от удушения руками спереди с захватом за локоть, упор в голову, сваливание, добивание;
- защита от удушения предплечьем сзади зашагом за опорную ногу с броском (задняя подножка), добивание.

Техника ударов(атэмиваза):
- прямые и боковые двойки руками на сближении;
- удар ребром стопы (сокуто-гери) задней; передней на сближении;
- удар ногой назад (уширо-гери);
- круговой удар ногой (маваши-гери), удар ногой назад (уширо- гери);
- двойка руками, удар ногой (лоу-кик).

Техника защиты от ударов(укеваза):
- защита от прямого удара рукой в голову - уклон наружу с «S-блоком», захватом бьющей руки, круговой удар ногой (маваши- гери) в корпус, ударом предплечьем в локоть;
- нырок под боковой удар рукой (уклон под прямой) - вход в ноги, бросок, добивание;
- защита от удара ребром стопы (сокуто-гери) - сбив передней рукой, удар в голову, подсечка под бьющую ногу, добивание.

Комбинации с использованием техники бросков(нагеваза):
- защита от захвата за рукав (отворот) и бокового удара - захват за отворот (рукав), «S-блок», удар в голову, бросок через плечо, добивание;
- защита от двойного бокового удара рукой в голову - «S-блок», «кемпо-блок», захват за рукав и спину, бросок через бедро, добивание;
- защита от прямого и бокового удара в голову - сбивка, «S-блок» с захватом за рукав и спину, бросок подхватом под две ноги, добивание;
- защита от прямого и бокового удара рукой в голову - сбивка, «S-блок» с захватом за рукав и спину, бросок (передняя подножка), перевод на грудь, болевой с упором в локоть.

Техника борьбы лежа(неваза):

- уход от удержания мостом;
- уход от удержания отжиманием с захватом головы ногами;
- уход от удержания с захватом ноги ногами и удушением;
- из положения снизу противник между ног, защита от удушения, выход на болевой на руку;
- из положения сверху между ног противника, выход на болевой на ахиллесово сухожилие.

Тактика:

- сбор информации о противнике (вес, рост, физическое развитие);
- использование опережающих действий (захватов);

проведение в учебно-тренировочном поединке в борьбе лежа определенного вида удержания;

- анализ проведенного учебного поединка (свои технические действия, технические действия противника);
- выбор стойки в зависимости от атакующих действий противника в учебном поединке. Официальные соревнования.

Технико-тактическая и психологическая подготовка

Техническая подготовка:

Техника ударов (атэмиваза) и защиты от ударов (укеваза):

- двойка руками, вход в ноги, серия болевых на ноги;
- защита от двойки руками и входа в ноги - сбивка, контратака локтями, удушение «гильоттина»;
- защита от бокового удара рукой в голову - «кемпо-блок», болевой на руку перекатом;
- защита от прямого и бокового удара руками в голову - сбивка, «S-блок» бросок через бедро, выход на болевой на колено перекатом;
- обманное действие - переход с броска через бедро, на бросок посадкой;
- защита от бокового удара рукой в голову в голову - «кросс-блок», бросок ножницы, добивание;
- защита от бокового удара рукой в голову - проход под бьющую руку, замок на шее, сваливание, болевой оплетая ногу рукой;
- при захвате за отворот - сбивание в партер, удушение, перешагивая с захватом ноги и отворота кувырком;
- то же самое - удушение забеганием;
- защита от удара ногой (лсу-кик) - удар ногой (лсу-кик) с разножки, добивание;
- используя захват за два отворота - удушение двумя предплечьями в падении;
- в партере противник делает болевой скручиванием пятки - выпрямлением ноги выход на болевой скручиванием пятки.

Техника защиты от ударов ножом:

- защита от удара ножом снизу - блок предплечьем, удар локтём в голову, болевой на локоть замком, бросок замком;
- защита от прямого удара ножом - накрывающий блок, захват кисти, конвоирование с захватом кисти;

Тактическая подготовка:

- тактика проведения технических действий: расширение технико-тактическом арсенала борца джиу- джитсу (за счет увеличения числа комбинаций с использованием приемов из различных разделов техники джиу-джитсу, однонаправленных и разнонаправленных комбинаций, контратакующих приемов, опережающих атакующих действий, повторных атак и т.д.);
- тактика ведения поединка: сбор информации о противниках, построение моделей соревновательных поединков с конкретными противниками, коррекция модели, анализ проведенных поединков, соответствия проведенного поединка ранее построенной модели;
- тактика участия в соревнованиях: цель соревнования, планирование результата отдельных схваток и в целом соревнования.

Психологическая подготовка:

• ***для воспитания решительности.*** Элементарные формы борьбы (за захват, за территориальное преимущество); моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыш конкретной оценки); командная борьба в своей тренировочной группе.

• ***для воспитания настойчивости.*** Освоение приемов в обе стороны, слитное выполнение демонстрационного комплекса, поддержание равновесия при выполнении бросков, выполнение бросков на «фоне усталости».

• ***для воспитания выдержки.*** Борьба по заданию (выполнение только защитных действий); ведение борьбы в неудобную сторону.
• для воспитания смелости. Поединки с более сильным соперником, выполнение новых приемов, демонстрация комплексов 6 и 5 КЮ перед группой товарищей, участие в аттестации.
• ***для воспитания трудолюбия***. Поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря, выполнение домашних заданий по изучению терминологии джиу-джитсу.

Средства других видов деятельности:

• ***для воспитания решительности.*** Кувырок в высоту через натянутую резинку (высота от 30 до 40 см), обогнать партнера, имеющего фору 1-2 метра в беге на 20—30 метров.
• ***для воспитания настойчивости.*** Соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе; соблюдение требований техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.
• ***для воспитания выдержки.*** Преодоление усталости, преодоление трудностей при выполнении координационных упражнений.
• ***для воспитания смелости***. Прыжок, кувырок через партнера, стоящего в упоре на кистях и коленях.
• ***для воспитания трудолюбия.*** Выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке.

Одной из основных задач учреждения является обеспечение необходимых условий для личностного развития.

Воспитание - это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей достойной жизни достойного человека и формирование у ребенка способности выстраивать индивидуальный вариант собственной жизни в границах достойной жизни. Высокий профессионализм педагога позволяет инициировать самостоятельные размышления о том, что есть жизнь достойного человека.

На протяжении спортивной подготовки обучающихся, тренер-преподаватель решает задачу формирования личностных качеств, которые включают: воспитание патриотизма; воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость); эстетическое воспитание (чувство прекрасного, аккуратность), воспитание трудолюбия.

Значимой фигурой в воспитательном процессе является тренер-преподаватель и спорту, оказывающий огромное воспитательное воздействие на обучающихся своим личным примером. Поэтому он должен быть, прежде всего, требовательным к себе, к своему поведению на работе и в быту, внешнему виду.

Тренер-преподаватель должен уметь профессионально влиять на атмосферу группы, создавать благоприятную доброжелательную обстановку с едиными требованиями.

Составляя план работы, тренер-преподаватель и спорту должен учитывать возрастные особенности развития ребенка, и что эффективность воспитательного воздействия будет достигнута лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, будут интересны для обучающихся, и когда они будут убеждены в необходимости принимать в них активное участие.

Активность обучающегося особенно проявляется в их работе в органах самоуправления. Правильно организованное самоуправление помогает нравственные требования к правилам поведения в обществе.

Значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества спортсмена. Поэтому тренеру-преподавателю необходимо фиксировать не только спортивные результаты своих воспитанников, но и комментировать их поведение во время соревнований, отмечать выявленные недостатки морально-психологической подготовленности, настраивать спортсмена как на достижения определенных результатов, так и на проявление морально-волевых качеств.

Интеграция задач тренировочной деятельности спортивной школы и учебно-урочной деятельности общеобразовательного учреждения дадут значительный эффект делу воспитания ребенка. Возможно даже создание единого плана работы этих учреждений.

Тренера-преподавателя должен интересовать не только спортивные достижения обучающегося, но и его успехи в общеобразовательной школе и других учебных заведениях.

Формы организации воспитательной работы:

- собрания, лекции и беседы с обучающимися;
- информации о спортивных событиях в стране, мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- взаимодействие с общеобразовательными учреждениями;
- культурно-массовые мероприятия;
- эстетическое оформление помещения спортивной школы;
- постоянное обновление стендов;
- совместно с обучающимися должна вестись летопись школы (альбомы с фотографиями, достижения команды, отдельных обучающихся);
- создание музея школы;

поддержание школьных традиций таких как: торжественный прием новых спортсменов в школу, выпускные вечера, вечера отдыха, концерты художественной самодеятельности, выставки творческих работ обучающихся, шефство старших над младшими, празднование дней рождения.

Самостоятельная работа

Самостоятельная работа обучающихся проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;
- углубления и расширения теоретических знаний;
- формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную и специальную литературу;
- самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию,
- самосовершенствованию и самореализации;
- формирования общих и профессиональных компетенций.

Самостоятельная работа обучающихся, контролируется тренером-преподавателем на основании ведения обучающегося дневника самоконтроля, аудио - и видеоматериалами. (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и др.). Самостоятельная работа обучающегося проводится в пределах до 10% от общего объема учебно-тренировочного плана.

4. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Оборудование мест для занятий по джиу-джитсу не требует наличие иметь плотного татами толщиной от 2, 5 до 4 см для борьбы, в свою очередь для отработки ударов руками и ногами спортсмены используют тренировочные лапы, макивары и резиновые амортизаторы. Во время занятий необходимо соблюдать меры безопасности.

На занятиях по джиу-джитсу запрещается:

- Носить на шее, на руках, предметы и украшения (цепочки, часы, браслеты, заколки, пряжки, кольца, серьги и т д.).
- Заниматься в одежде с пуговицами, замками, значками, булавками.
- Ногти должны быть коротко острижены.
- Девушкам следует смыть с себя косметику, подвязать волосы.
- Во время занятий необходимо соблюдать строгую дисциплину (не шуметь, не разговаривать и т.д.)
- Запрещается выполнять действия без команды или действия, не разрешенные тренером-преподавателем.
- Не рекомендуется есть менее, чем за 1 час до тренировки, и есть и пить менее 1 часа после тренировки.
- При работе с партнером необходимо быть внимательными друг к другу, все действия выполнять только по команде, выполнять самостраховку, страховать партнера.
- Технические элементы выполнять без причинения вреда партнеру.
- Атакующий не должен наносить удары в полную силу, а работать в легкий контакт или без контакта, имитируя атаку.

- На тренировке следует использовать защитное снаряжение (жилеты, шлемы, перчатки, накладки, футы).
- Вся силовая техника отрабатывается на специальных снарядах (макивара, груша, мешок, лапа, хлопушка, муджунг).
- Основа безопасности - ношение защитной раковины на пах.
- К работе с твердыми предметами переходите только освоив специальный массаж (тамесивари); с мешком, грушей, муджунгом работайте только в бинтах или перчатках.
- Использовать инвентарь и оборудование зала только с разрешения тренера-преподавателя
- Во время использования оборудования зала (мешок, груша, настенная подушка, перекладина брусья и т.д.) действия выполнять только со страховкой партнера.
- При работе с оружием необходимо держать интервал и дистанцию, чтобы не задеть окружающих, следить за тем, чтобы оружие не вывалилось из рук.
- Поединки можно проводить только под контролем и руководством тренера-преподавателя - Следует соблюдать правила дорожного движения при следовании на тренировку и с тренировки.

Требования к обучающимся в целях обеспечения безопасности

1. Приходить на занятия только в дни и часы, указанные тренером-преподавателем, составом в соответствии с расписанием занятий;
2. Находиться на спортивных сооружениях только в тренера-преподавателя, выполнять распоряжения административно-хозяйственного персонала и тренерского состава;
3. Иметь справку врача, разрешающую посещение спортивных занятий заверенную подписью врача и печатью;
4. Покидать спортивные сооружения не позднее 30-ти мин после окончания учебных занятий.

Рекомендации по охране труда и профилактике травматизма на занятиях джиу-джитсу

• Занятия проводятся согласно расписанию;
• Все допущенные к занятиям обучающиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);
• Вход обучающихся в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;
• Занятия по борьбе должны проходить только под руководством тренера-преподавателя или инструктора, назначенного тренером-преподавателем;
• При разучивании приемов броски проводить в направлении от центра татами к краю. При всех бросках УКЕ использует приемы самостраховки (группировка и т.п.), он не должен выставлять руки при паленияx: за 10-15 мин. до начала тренировочной схватки должны проделать интенсивную разминку, особое внимание необходимо обратить на мышцы спины лучезапястные, голеностопные суставы.
• Во время тренировочной схватки по сигналу тренера-преподавателя единоборцы немедленно прекращают борьбу. Спарринги проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории (особенно на этапе начальной подготовки).
• После окончания занятия организованный выход из зала обучающихся проходит под контролем тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель должен:

• Проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения своих указаний.
• Строго контролировать обучающихся во время учебно-тренировочных занятий**,** не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения.
• Немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов.

Во всех случаях подобных нарушении тренер-преподаватель должен с виновными проводить беседы воспитательного характера; воспитывать у обучающихся взаимное уважение; иметь рабочие планы, конспекты проводимых занятий, составленных с учетом возрастных, половых особенностей физического развития и здоровья обучающихся; строго соблюдать правила организации и проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований; обеспечить дежурство медицинского персонала; руководствоваться в практической работе данными медицинского допуска, не допускать

случая участия в соревнованиях спортсменов не достаточно подготовленных и без письменного разрешения врача.

При проведении занятий в неспецифических условиях; (открытые площадки, бассейн) необходимо также соблюдать определенные требования к охране труда. Правила безопасности занятий являются обязательными при организации и проведении учебных, учебно-тренировочных и вне учебно-тренировочных соревновательных занятий. Тренер-преподаватель несет прямую ответственность за охрану жизни и здоро.

Тренер-преподаватель, проводящий занятие, обязан:

• перед началом провести тщательный осмотр места его проведения убедиться в исправности спортинвентаря, надежности установи и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий инструктировать обучающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;

• обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением обучающимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;

• по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена необходимо немедленно направлять к врачу;

• прекращать занятия или применять меры к охране здоровья обучающихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резких колебаниях температуры;

• принимать меры против обморожении при занятиях в зимних условиях;

• в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи;

• знать приемы спасания тонущих и способы оказания первой медицинской помощи.

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Нормативы по общей физической подготовке

№	дисциплины	мальчики	девочки
1	Бег 30 м (сек)	6.0	6.2
3	Прыжки в длину с места (см)	120	105
4	Подъем туловища за 30 сек (раз)	23	20
5	Отжимания	25	20

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 47 с.
2. *Гвоздев С.А.* Джиу-джитсу / Современная школа, 2011. - 256с.
3. *Годик М.А.* Совершенствование силовых качеств. Современная система спортивной подготовки. - М.: СААМ, 1995.
4. *Джиу-джитсу*: Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ / Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта (ВНИИФК) и Российская федерация джиу-джитсу (РФД). - М.: Спортлит, 2008. - 92 с.
5. *Игуменов В.М., Подливаев Б.А.* Спортивная борьба. - М.: Просвещение, 1993. - 128 с.
6. *Крутовских С.С., Кофанов Б.Е., Крывелева Н.Б.* Боевое искусство джиу-джитсу (дзю-дзюцу). - М.: ООО «Все для вас - Подмосковье», 1999. - 208 с.
7. *Матвеев Л.П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - Киев: Олимпийская литература, 1999. - 320 с.
8. *Панкратов О.А.* Традиционное джиу-джитсу: Книга вторая. Базовая техника. - Новосибирск: ООО «Рекламно-издательская фирма «Новосибирск», 2012. - 329 с.
9. *Панкратов О.А.* Традиционное джиу-джитсу: Книга первая. Основы. - Новосибирск: ООО «Рекламно-издательская фирма «Новосибирск», 2012. - 234 с.
10. *Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н.* Современная система спортивной тренировки. - М.: СААМ, 1995. - 445 с.