

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
МБУДО «ДЮСШ»**

РАССМОТРЕНА на заседании методического совета протокол № 1 от 12.09.2023г	ПРИНЯТА на заседании педагогического совета протокол № 1 от 12.09.2023г г	УТВЕРЖДЕНА приказом директора МБУДО «ДЮСШ» № 204/2 от 12.09.2023г
--	--	--

**Дополнительная предпрофессиональная программа
в области физической культуры и спорта
(Джиу-джитсу)
срок реализации 8 лет**

Разработчик:

- тренер-преподаватель
Брянцева Нина Сергеевна
инструктор-методист Волошина Ю.В.

Рецензенты:

- Доцент кафедры «Физкультурно-
спортивных и медико-биологических
дисциплин» ФБГОУ ВПО «ИГУ», кандидат
педагогических наук
Пружинин К. Н.

р.п. Белореченский

2023

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план	6
3. Методическая часть	7
4. Система контроля и зачетные требования	27
5. Перечень информационного обеспечения	31

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Предпрофессиональная программа дополнительного образования по джиу-джитсу направлена на формирование характерных особенностей подготовки обучающихся, как единого непрерывного процесса дополнительного образования, направлено на формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формировании культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени. Дополнительное образование детей обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности. Дополнительные общеразвивающие программы реализуются как для детей, так и для взрослых. Дополнительная общеразвивающая программа по общей физической подготовке с элементами джиу-джитсу МБУДО «ДЮСШ не только соответствует специфике, современным требованиям и тенденциям в сфере образования, физической культуры и спорта в Российской Федерации, но и в силу собственного содержания и особенностей вида спорта, создает максимальные условия и возможности для физического образования, воспитания, организации досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни и занятий спортом.

Актуальность Программы заключается в необходимости проведения групповых занятий с обучающимися различного возраста, уровня физического развития, желающих заниматься общей физической подготовкой с элементами джиу-джитсу, но не проходящих обучение по дополнительным предпрофессиональным программам.

Основные задачи реализации Программы являются:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- физическое воспитание;
- вовлечение в систему регулярных занятий;
- формирование начальных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта.

Характеристика вида спорта.

"Джиу-джитсу" в переводе с японского означает мягкое или гибкое искусство. "Дзю эку го-о сей суру" (мягкость победит силу и зло) - эта древняя японская формула школ джиу-джитсу как нельзя лучше выражает его теоретическую платформу. С научной точки зрения, джиу-джитсу можно рассматривать как средство воспитания отношений человека к окружающему миру и людям. Джиу-джитсу позволяет в процессе

тренировок и постижения искусства нападать и обороняться, использовать наиболее эффективные способы закалять свое тело и воспитывать волю. Джиу-джитсу представляет собой стройную систему побеждать, не затрачивая больших физических усилий. Являясь самой универсальной системой боевого искусства, джиу-джитсу объединяет в себе все наиболее эффективные приемы как при борьбе на средней и дальней дистанции, так и при борьбе на ближней дистанции и борьбе лежа. Выполнение приемов джиу-джитсу основано на глубоком понимании законов окружающего нас мира, физиологии и психологии людей. Джиу-джитсу позволяет в процессе тренировок и постижения искусств нападать и обороняться, использовать наиболее эффективные способы закалять свое тело и воспитывать волю.

Отличие джиу-джитсу от других восточных единоборств состоит: во-первых, в его универсальности. Технический арсенал джиу-джитсу включает, наряду с ударами, броски, болевые приемы, удушающие захваты, а также специальную технику падений. Во-вторых, вся без исключения техника джиу-джитсу построена на максимальном использовании движения и усилия самого противника, а также на применении специальных хитрых приемов - таких как воздействие на болевые точки, специальные, отвлекающие движения, уходы с линии атаки и т. д.

Прием на обучение и срок освоения программы.

На обучение по Программе зачисляются обучающиеся желающие заниматься общей физической подготовкой с элементами джиу-джитсу МБУДО «ДЮСШ Усольского района, независимо от их одаренности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний, а также обучающиеся не выполнившие требования промежуточной аттестации по дополнительной предпрофессиональной программе на каком-либо из этапов обучения, но желающие продолжить обучение в спортивной школе.

Возраст лиц, осваивающих Программу - дети с 9 лет независимо от уровня физического развития и подготовленности.

Срок реализации Программы - 8 лет.

Обучение проходит на русском и японском языке.

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течение всего календарного года

Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп, количество часов в неделю

уровень сложности	этап обучения	кол-во часов в неделю	кол-во занятий в неделю	минимальный возраст для зачисления в группу (лет)	минимальная наполняемость групп (кол-во человек)	максимальный количественный состав группы (человек)
--------------------------	----------------------	------------------------------	--------------------------------	--	---	--

базовый уровень сложности	1 год обучения	6	3-4	9-10	14-16	25
	2 год обучения	6	3-4	10-11	14-16	25
	3 год обучения	8	3-4	11-12	12-14	20
	4 год обучения	8	3-4	12-13	12-14	20
	5 год обучения	10	4-5	13-14	10-12	16
	6 год обучения	10	4-5	14-15	10-12	16
углубленный уровень сложности	1 год обучения	12	4-5	15-16	8-10	12
	2 год обучения	12	4-5	16-17	8-10	12

Увеличение недельной учебной нагрузки обуславливается возрастом обучающихся, выполнением контрольных нормативов по «Общей физической подготовке» для базового уровня и «Общей и специальной физической подготовке» для углубленного уровня.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 42 недели. Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью. Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися образовательных программ, в период каникул могут и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях или тренировочных сборов учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

В основу комплектования учебных групп положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей спортивной подготовленности. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса. Трудоемкость образовательной программы (объемы времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета не менее чем 42 недели в год. В Организации Учебный план, составленный с учетом вышеизложенных требований, рассчитан на 42 недели в год и определяет объем часов и последовательность освоения содержания по каждому разделу Программы. Предлагаемый настоящей Программой учебный план предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки обучающегося.

Учебный год начинается с 1 сентября. Годовой объем работы составляет 52 недели занятий и распределяется на 42 рабочих недель и 10 недель - каникул (работа по индивидуальным планам обучающихся в период их активного отдыха). Расписание занятий в рамках Программы составляется Организацией для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом специфики Программы, особенностей вида спорта дзюдо и возрастных особенностей обучающихся.

**Учебный план
по образовательной программе базового и/или углубленного уровня
в области физической культуры и спорта
по виду спорта «джиу-джитсу»**

	Уровни							
Содержание	Б-1	Б-2	Б-3	Б-4	Б-5	Б-6	У-1 (2)	У-2 (2)
Количество часов в неделю,	6	6	8	8	10	10	12	12
1. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ								
1.1. Теоретические основы в области физической культуры и спорта	25	25	36	36	42	42	50	50
1.2. Общая физическая	76	76	100	100	126	126	-	-
1.3. Общая специальная	-	-	-	-	-	-	76	76
1.4. Вид спорта	76	76	100	100	126	126	152	152
1.5. Основы профессионального	-	-	-	-	-	-	75	75
2. ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ								

2.1. Различные виды спорта и подвижные	13	13	16	16	22	22	25	25
2.2. Судейская практика	-	-	-	-	-	-	25	25
2.3. Хореография, акробатика (ОФП)	11	11	12	12	20	20	-	-
2.4. Специальные навыки (ОФП, СФП)	51	51	72	72	84	84	101	101
ВСЕГО ЧАСОВ:	252	252	336	336	420	420	504	504

Условные обозначения в учебном плане.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области. В процессе реализации учебного плана рекомендуемая самостоятельная работа в пределах до 10 % от общего объема времени. Самостоятельной работой предусматривается возможность посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации, организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

3. Методическая часть программы.

Теоретическая подготовка.

На базовом уровне необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, правилами поведения и технике безопасности на тренировочных занятиях. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить обучающимся гордость за выбранный вид спорта джиу-джитсу и привлечь к систематическому посещению занятий физической культурой и спортом. Теоретические занятия органически связаны с физической и технической подготовками. Обучающихся необходимо приучать посещать спортивные соревнования, просматривать фильмы и спортивные репортажи по избранному виду спорта. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Обучающиеся должны обладать высокими моральными и волевыми качествами.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Вводное занятие.

Знакомство с избранным видом спорта джиу-джитсу, правилами поведения в спортивной школе, на тренировочных занятиях. Спортивная школа, ее задачи и содержание деятельности. Инструктаж по технике безопасности во время занятий и соревнований.

Примерный план теоретической подготовки

п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений, и навыков.
2	Личная и общественная гигиена.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.
3	Закаливание организма.	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
4	Зарождение и развитие джиу-джитсу.	История джиу-джитсу.

5	Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по джиу-джитсу	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.
6	Самоконтроль в процессе занятий спортом.	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание.
7	Общая характеристика спортивной тренировки.	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.
8	Основные средства спортивной тренировки.	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения
9	Физическая подготовка.	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

3.2. Общая физическая подготовка

Развитие физических качеств у занимающихся в группах базового уровня происходит под влиянием двух факторов: возрастных изменений организма и режимов двигательной активности.

Общеразвивающие упражнения.

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья, улучшает физические качества и двигательные возможности обучающихся, расширяет запас движений, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков, укреплению организма. В этих целях в тренировочные занятия включаются упражнения на развитие силы, быстроты, гибкости, ловкости, скоростных качеств, общей выносливости. Занятия по общей физической подготовке с элементами джиу-джитсу проводятся в спортивном зале. Они должны быть направлены на всестороннее физическое развитие обучающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата координации движений и умений сохранять равномерное, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Физические упражнения усиливают кровообращение в мышцах, которые подвергаются в данный момент нагрузке, способствуют увеличению мышечной силы, помогают восстановить или увеличить объем движения в суставах.

На базовом уровне используют упражнения для развития общих физических качеств:

Упражнения для развития общих физических качеств

Силы: гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Быстроты: легкая атлетика – бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: легкая атлетика – челночный бег 3х10 м; гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры –

футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: легкая атлетика – кросс 800 м; плавание – 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения – выполнение команд «направо», «налево», «кругом»,

построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые руки.

Упражнения без предметов и с предметами.

Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др. Упражнения с эспандером и эластичной резиной. Для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз — прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине — поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола. В различных стойках — наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднимание туловища.

Для ног. Из основной стойки — различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

Круговые движения плеч. Руки в стороны параллельно полу. Пальцы вытянуты. Совершаются небольшие круги пальцами, вращая руки в плечевых суставах. Постепенно необходимо увеличивать круги, затем уменьшайте их. Повторяется три раза в одном направлении и три раза в другом, каждый раз опуская руки по бокам в перерыве.

3.3 Избранный вид спорта джиу-джитсу.

3.3.1. Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности, при этом она ориентирована на предельную степень развития данных способностей. По мере роста спортивного мастерства объем средств ОФП уменьшается, а объем средств СФП - увеличивается.

Развитие быстроты движений решает основные задачи: развивать способность быстро реагировать на сигнал; повышать темп движений. В процессе развития быстроты необходимо сначала осваивать выполняемые движения в медленном темпе; к концу выполнения упражнения скорость не

должна снижаться. Длина дистанции у занимающихся 6 - 9 лет составляет 30-35 м; число повторений прыжков 10-12 раз; продолжительность непрерывного интенсивного бега до 30-35 сек. Для развития быстроты рекомендуется разнообразие применяемых упражнений, их необходимо повторять в различных условиях, усложняя или упрощая задание. Развить быстроту рекомендуется в начале основной части занятия.

Развитие ловкости помогает осваивать новые упражнения и повышает двигательную координацию занимающихся. При развитии ловкости основное внимание уделяется: освоению различных видов упражнений; развитию способности выполнять упражнения в различных условиях (упрощенных, стандартных, усложненных); решению конкретных двигательных задач при выполнении упражнений.

В процессе развития ловкости необходимо учитывать, что эти упражнения требуют напряженного внимания, что быстро вызывает утомление у занимающихся. Для повышения точности выполняемых движений такие упражнения проводят непродолжительное время в подготовительной части занятия или начале основной. Развивать ловкость необходимо, применяя необычные исходные положения, быструю смену различных положений; изменение скорости и темпа движений, различных сочетаний упражнений и последовательности элементов; смену способов выполнения упражнений; использование в упражнениях различных предметов (надувные мячи, волейбольные, футбольные); выполнение согласованных движений несколькими участниками (вдвоем: сидя, стоя); усложнять сочетания известных движений (бег змейкой, доставая в прыжке подвешенный предмет); усложнение условий подвижной игры. Челночный бег 3х10 м.

Развитие гибкости предусматривает решение основной задачи: улучшение подвижности суставов и эластичности мышц и связок. При развитии гибкости следует четко дозировать нагрузки и не стремиться к чрезмерному растягиванию

мышц и связок. Следует использовать упражнения с широкой амплитудой движений. Перед выполнением упражнения на гибкость необходимо разогреть основные мышечные группы. При выполнении упражнений на увеличение подвижности позвоночного столба и плечевых суставов необходимо соблюдать осторожность. Они легко травмируются при неосторожных и резких движениях.

Развитие силы предусматривает: гармоничное укрепление всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата; развитие способности к рациональному проявлению мышечных усилий. При развитии силы применяют упражнения с внешним сопротивлением (бросание или толкание предметов) и упражнения с отягощением — весом собственного тела (ползание, прыжки). Дозировка упражнений, требующих значительных усилий (прыжки, бросание мяча) — 4—6 раз с большими интервалами отдыха; чем выше темп движений, тем больше пауза отдыха. Преимущественное воздействие необходимо оказывать на слабые (относительно остальных) мышечные группы. При выполнении силовых

упражнений предпочтительно использовать их во второй половине тренировочного занятия.

При развитии выносливости основными задачами являются: содействие согласованной деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, постепенное совершенствование их функциональных возможностей, приспособление к длительному выполнению упражнений умеренной интенсивности. Помощь воспитанию волевых качеств, выработка умения распределять свои силы во времени и пространстве. Наблюдения показывают, что прекращение бега, требующего проявления выносливости, часто зависит не от функциональных возможностей организма занимающихся, а от их волевых качеств.

Средствами развития выносливости могут быть ходьба, бег, прыжки, подвижные игры.

При использовании циклических упражнений основной метод — непрерывный. Продолжительность выполнения упражнений до 2 минут, интенсивность 50—60% от максимальной. Применение подвижных игр для повышения выносливости заключается в соблюдении основных требований: многократное повторение действий, выполняемых продолжительное время, минимальные перерывы при смене водящего или при введении дополнительных заданий.

3.3.2. Техническая подготовка.

- освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;
- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
- умение концентрировать внимание в ходе поединка.

3.3.3. Психологическая подготовка

Основное содержание психологической подготовки обучающегося состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям джиу-джитсу;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств - «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю, работающему со обучающимися, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с обучающимися устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных, людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к само регуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности психологической работы в тренировочном процессе осуществляются путем наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в тренировочный процесс и планирования психологической подготовки спортсмена.

3.3.4. Система соревнований

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях. Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных бойцов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только подготовительные и

контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного учебно-тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Под гуманизацией соревновательной деятельности обучающихся понимается изменение форм проведения соревнований, направленное на обогащение их содержания с целью повышения удовлетворенности состязательным процессом, как тренера-преподавателя, так и обучающегося.

В основе соревновательной деятельности лежит принудительная подгонка личности соревнующегося под усредненные, но обязательные и единые для всех требования (правила). Такое взаимодействие возможностей обучающегося и ценностей, присущих его личности, находится в противоречии с удовлетворенностью.

Проведение соревнований среди младших юношей по регламенту взрослых, обучающихся неприемлемо. Большие соревновательные перегрузки предъявляют высокие требования, прежде всего к здоровью юношей, как физическому, так и моральному. Формирование чемпионских притязаний отрицательно сказывается на моральной стороне воспитания детей.

Основное требование к соревновательной деятельности младших юношей – это свобода в выборе предоставленных ему более широких возможностей проявить себя. При этом важно получить преимущество над противником, которое будет признано как отдельная победа. В этом случае можно выявлять двух и более

победителей. При этом личностные ценности должны быть выработаны самим бойцом самостоятельно. Они формируются на основе личного переживания. Поэтому соревновательную деятельность юного бойца следует оценивать по тому, как он готов самостоятельно действовать и принимать решения в условиях, в которые он раньше не попадал.

Формы проведения соревнований среди спортсменов

№ п/п	Достижения преимущества над противником	Победитель
1	Проведение поединка по правилам джиу-джитсу	+
2	Соревнования по выполнению общеразвивающих упражнений (эстафеты, игры, конкурсы, показательные выступления).	+

В ходе соревнований подчеркивается, как и техническая, так и тактическая составляющая ведения поединка, доброжелательность отношений. Каждый участник соревнований награждается обязательно.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам планомерно проводить подготовку спортсменов спортивной школы, не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях.

3.4. Особенности проведения тренировочных занятий

Цели и задачи:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями: обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния развития (рост, вес, осанка, ЧСС после выполнения физических нагрузок и т.д.);
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, обучение элементам джиу-джитсу и другим физическим упражнениям общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий (физкультминутки, корригирующая и дыхательная гимнастика, оздоровительная аэробика, общеразвивающие упражнения и др.); воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Так как тренировочные занятия должны разносторонне воздействовать на организм обучающихся, их надо строить комплексно, строго придерживаясь определенных правил:

- учитывать состав обучающихся, их пол, физическое развитие и физическую подготовленность;
- правильно сочетать средства и формы физической культуры с учетом возрастных особенностей.

Нагрузка на тренировочных занятиях должна увеличиваться постепенно. Во вводно-подготовительной части тренер-преподаватель подготавливает организм обучающихся к выполнению тренировочных и воспитательных задач, реализуемых в основной части. В конце занятий уделяется до 15 мин. для постепенного перехода в более спокойное состояние. Упражнения, требующие физического напряжения, должны чередоваться с упражнениями на релаксацию (мышечное расслабление). Вначале упражнения выполняются в медленном темпе, чтобы обучающиеся могли получить правильные ощущения о разучиваемом движении. Исправляя ошибки, следует выделять характерные для данного упражнения особенности. При

обучении прыжкам, тренер-преподаватель должен помнить, что у детей младшего школьного возраста еще не завершен процесс окостенения опорно-двигательного аппарата. При проведении физических упражнений важно следить за координацией движений верхних и нижних конечностей, поскольку несогласованность действий отражается на качестве дыхания. Следует научить правильно дышать при ходьбе, беге, в спокойном состоянии. В помещении, где проводятся занятия должно быть чисто, проветрено (температура воздуха не ниже +14 и не выше +18 С°).

Приступая к проведению занятия, тренер-преподаватель обязан хорошо знать структуру занятий (вводная, основная и заключительная части занятий, имеющие свои задачи и соответствующее содержание), но прежде всего, содержание программы, ее основные требования, средства и методы реализации педагогических задач. Важная воспитательная задача учебных занятий - это привить обучающимся интерес и любовь к систематическим занятиям физической культурой. Опытные тренеры-преподаватели строят свои занятия на основе занимательности, стремясь создать положительную атмосферу на каждом занятии, что благоприятно влияет на отношение обучающихся к физической культуре и это будет способствовать формированию привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Образовательные задачи занятия заключаются в обучении основным двигательным действиям и совершенствовании приобретенных двигательных навыков. На каждом занятии в процессе обучения при многократном повторении развиваются и совершенствуются такие физические качества, как: общая выносливость, сила, быстрота и составляющие ее скоростные способности, гибкость, ловкость и составляющие ее координационные способности. Занятие должно быть воспитывающим.

Организуя занятия, тренер-преподаватель должен обратить внимание на создание творческой атмосферы, формировать у каждого веру в свои силы, возможности, способности, воспитывать чувство человеческого достоинства.

Организация тренировочного процесса.

Основными формами организации тренировочного процесса являются теоретические, практические занятия, соревнования и оздоровительные мероприятия. Теоретические занятия с обучающимися проводятся в форме бесед. В процессе тренировочного занятия, под непосредственным руководством тренера-преподавателя, обучающиеся должны заниматься самостоятельно, выполняя отдельные индивидуальные, в том числе и домашние задания по общей физической подготовке.

При проведении тренировочных занятий и соревнований должны строго соблюдаться установленные требования по обеспечению норм санитарно - гигиенического состояния мест занятий и оборудования. В ходе тренировочного процесса предусмотрено проводить соревнования по общей физической подготовке, подвижным играм.

Тренировочные занятия проводятся под строгим наблюдением тренера-преподавателя с последующим анализом полученной нагрузки. Занятия проводятся групповым методом, в соответствии с количеством обучающихся, предусмотренным Программой. Программа состоит из разделов подготовки, предметных областей: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры. При подборе средств и методов тренировочных занятий, дозировки, деления объемов и интенсивности физических нагрузок следует учитывать анатомо-физиологические особенности.

Структура тренировочного занятия

Вводно-подготовительная часть, задачи:

- Организация обучающихся для занятий (постановка задач, обеспечение внимания, дисциплины, регулирование эмоционального состояния и т.д.).
- Подготовка организма обучающихся (центральной нервной системы, вегетативных функций и опорно-двигательного аппарата) для наиболее успешного решения задач основной части занятий.

Средства: Строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, прыжков, подвижных игр, упражнения на внимание, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами) и др.

Основная часть, задачи:

- Формирование у обучающихся различных двигательных умений и навыков (обучение, правильной технике выполнения физических упражнений и ее совершенствование).
- Развитие необходимых физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), воспитание моральных (патриотизм, коллективизм, трудолюбие, честность и т.д.) и волевых качеств (смелость, решительность, выдержка и др.) у обучающихся.
- Обучение обучающихся умению применять приобретенные навыки и качества.

Средства: Подготовительные, подводящие и основные упражнения общей и специальной физической подготовки, избранного вида спорта и т.д.

Заключительная часть, задачи:

- Постепенное приведение организма обучающихся в относительно спокойное состояние (снятие физической и психической напряженности).
- Подготовка обучающихся к наступающей за тренировочными занятиями деятельности (организация их внимания и дисциплины).
- Организованное завершение занятия, подведение итогов, задание на дом, установка на следующее занятие.

Средства: Строевые упражнения, медленный бег, различные виды ходьбы, упражнения на расслабление, внимание и т.п.

Наряду с указанными задачами, характерными для каждой части тренировочных занятий решается и такая важная задача, как сообщение обучающимся новых сведений и знаний по физической культуре и спорту. Причем, делается это в любой части занятия (в начале, непосредственно перед упражнениями его основной части или в конце). В зависимости от

конкретных условий проведения тренировочных занятий (в спортивном зале, на воздухе и т.п.), основ избранного вида спорта, обеспеченности инвентарем и оборудованием, контингента обучающихся (учитывая возраст и физическую подготовленность), каждая часть общей структуры тренировочного занятия может расширяться и дополняться новыми специфическими задачами, и для их решения подбираются соответствующие средства.

Дозировка физической нагрузки

Основным фактором, определяющим эффективность оздоровления обучающихся, является дозирование физической нагрузки. Это суммарные физиологические «затраты» организма человека на мышечную работу. Способы регуляции физической нагрузки обеспечивают оптимальные сдвиги в организме для восстановления здоровья и изменения функциональных показателей в лучшую сторону.

Физическая нагрузка зависит от:

- количества производимой работы и ее интенсивность;
- нервно-психических реакций;
- степени умственного напряжения при выполнении упражнений (движений);
- уровня эмоциональных сдвигов.

Наиболее распространенными способами регулирования физической нагрузки являются:

- длительность самих упражнений и подвижных игр;
- количество повторений;
- выбор исходных положений;
- применение отягощения и сопротивления;
- темп и ритм движений и т.д.

Общая плотность тренировочного занятия информирует о том, сколько времени затрачено на обучение, которое складывается из объяснения тренера-преподавателя, показ упражнения, выполнения упражнения обучающимися, поправок и замечаний. Это полезная часть занятий, выражаемая в процентах по отношению к общей продолжительности, принятой за 100%.

При определении общей плотности исключается время, затраченное на подготовку зала, расстановку и уборку оборудования. Общая плотность занятия в зале должна быть не ниже 80 - 90%, на воздухе до 90%.

Моторная плотность отражает двигательный компонент занятия, то есть время, в течение которого обучающиеся выполняют различные упражнения и находятся в движении. Моторная плотность занятий должна быть не менее 80%, на воздухе, особенно в прохладное время года, возрастает до 90%.

Постепенное повышение нагрузки (одно из обязательных условий), следует осуществлять ступенчато - от одного недельного цикла к другому. При оценке величины нагрузки имеется в виду ее объем и интенсивность. Интенсивность нагрузки оценивается по скорости движения, по темпу.

Важным показателем объема и интенсивности выполняемой работы является величина функциональных сдвигов в организме (показатели - пульс, дыхание и др.).

В практике применяется наиболее простой способ измерения физической нагрузки - это по величине пульса, т.е. по ЧСС при выполнении упражнения и реакции восстановления ЧСС после окончания выполнения упражнений. Контроль нагрузки по ЧСС выбран не случайно, так как сердечно-сосудистая система наиболее ярко отражает реакцию организма на переносимую нагрузку.

Обучающихся необходимо обучать технике определения ЧСС. Пульс считается за 10 сек. Занятия с достаточной степенью нагрузки характеризуется учащением пульса после вводно-подготовительной части не менее чем на 20 - 25%, после выполнения ОРУ - не менее чем 50%, специальных упражнений - не менее чем на 60 - 70%, после подвижных игр до 70 - 90% и даже 100%. В конце занятий показание пульса, по сравнению с исходной величиной, повышается на 15 - 20%. Возвращение пульса к норме может служить надежным способом самоконтроля, позволяющим определить степень физического напряжения, вызванного тренировкой. После небольшой физической нагрузки пульс обычно приходит в норму через 2-3 мин., после средней 4 - 5 мин. Исходя из полученных данных, следует изменить содержание и нагрузку на последующих занятиях.

3.5. Воспитательная работа.

Главной задачей в занятиях является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, хорошее поведение в школе и дома - на все это должен обращать внимание тренер-преподаватель. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель, работающий в спортивной школе с обучающимися, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Воспитательная работа в процессе тренировочной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания гражданственности и патриотизма. Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель,

который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением обучающихся во время тренировочных занятий и соревнований.

На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать обучающихся, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах направлена на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость. Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи физического и общего воспитания.

3.6. Другие виды спорта и подвижные игры

Подвижные игры

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности обучающихся, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественно порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению, нежели к собственному содержанию игр.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.

В результате обучения, обучающиеся должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время. Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений тренера-преподавателя; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение

дидактических принципов. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений «Бой петухов», «Тройка», «Совушка», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос?», «Что изменилось?», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Парашютисты», «Увертываясь от мяча», «Гонки мяча по кругу», «Догонялки на марше».

На материале легкой атлетики: «Пятнашки», «Не оступись!», «Третий лишний», «Салки-догонялки», «Рыбки», «Не попади в болото», «Кто быстрее?», «Охотники и утки», «Вызов номеров», «Шишки, полуди, орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка», «Салки с ленточками», «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит?», «Мяч среднему», «Круговая охота», «Капитаны».

Спортивные игры

По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития детей, а также поддержания и укрепления здоровья взрослых.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность

дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

В учебных группах необходимо стремиться учить обучающихся согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике

индивидуального и дифференцированного подхода к обучающимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности).

Среди способов организации обучающихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, включая на станциях упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении - низко летящего и летящего на уровне головы, стойки, передвижения, остановка прыжком. Броски мяча обеими руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой). Бросок одной рукой с места, в движении после ведения. Ведение в движении вокруг стоек (змейкой). Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча шагом и бегом. Учебные двухсторонние игры в мини - баскетбол. Игры «Брось-поймай», «Выстрел в небо».

Поворот на месте. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Ведение мяча попеременно правой и левой рукой. Передача мяча одной рукой от плеча, передача на месте, при встречном движении и отскоком от пола. Бросок мяча в движении после ловли. Ловля высоко летящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита. Броски по кольцу. Передвижения в нападении и защите. Опека игрока. Двухсторонняя учебная игра.

Отработка тактики игровых комбинаций и совершенствование техники игровых действий. Учебные игры.

Волейбол: ходьба и бег с остановками и выполнением заданий по сигналу (сесть на пол, подпрыгнуть): стойка игрока. Подводящие упражнения для обучения

прямой нижней и боковой подаче: специальные движения - подбрасывание мяча на нужную высоту и оптимальное расстояние от туловища. Передача мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Прием мяча снизу руками на месте. Учебная двухсторонняя игра в «Пионербол».

Передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу). Передача мяча с собственного подбрасывания на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком. Передача мяча стоя спиной к цели. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя подача в правую и левую часть площадки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Прием подачи. Блокирование нападающего удара стоя на подставке. Двухсторонняя игра. Тактические действия без мяча и с мячом, тактические действия в игре по упрощенным правилам. Оработка тактики игровых комбинаций и совершенствование техники игровых действий. Передачи через сетку в прыжке или нападающий удар. Прием мяча снизу от удара одной рукой и передачи через сетку (страховка). Блокирование нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по основным правилам.

3.7 Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

Общие требования безопасности:

- в качестве тренера - преподавателя для занятий общей физической подготовкой с элементами джиу-джитсу могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом);
- тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе - периодические медицинские осмотры в сроки, установленные соответствующими действующими нормативными актами;
- тренер-преподаватель должен иметь справку о наличии (отсутствии) судимости и (или) фактах уголовного преследования либо уголовного преследования;
- с тренером-преподавателем должны быть проведены следующие виды инструктажей: вводный и первичный на рабочем месте (при поступлении на работу в учреждение); повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте; внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах); целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями);
- тренер-преподаватель должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях образовательного учреждения;
- к занятиям по общей физической подготовке с элементами джиу-джитсу допускаются лица с 6 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- в обязанности тренера-преподавателя входит проведение инструктажа обучающихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя;
- во избежание ситуаций на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, тренер-преподаватель должен получить в начале учебного года от медицинского работника образовательного учреждения информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого обучающегося. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме;
- тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению противопожарной и антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии;
- на занятиях по общей физической подготовке с элементами джиу-джитсу возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов: значительные статические мышечные усилия; неточное, некоординированное выполнение приемов; нервно эмоциональное

напряжение; недостатки общей и специальной физической подготовки; малый набор атакующих, контратакующих и защитных средств у обучающихся;

- для занятий по общей физической подготовке с элементами джиу-джитсу обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую виду, защитную экипировку, спортивную форму;

- о каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;

- в случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении;

- обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж;

- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера- преподавателя, а их несоблюдение влечет за

собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования безопасности перед началом занятий:

- спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию.

Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места занятий.

- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15 17 °С, влажность - не более 30-40%;

- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель и дежурный группы;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий:

- занятия по общей физической подготовке с элементами джиу-джитсу в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию, утвержденному руководителем образовательного учреждения;

- занятия по общей физической подготовке с элементами джиу-джитсу должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;

- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;
- за 10-15 мин до тренировочного спарринга обучающиеся должны проделать интенсивную разминку, особо обратить внимание на мышцы спины, плечевые, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж носа надбровных дуг, ушных раковин;
- во время тренировочного спарринга по звуку таймера, гонга, или свистка тренера- преподавателя обучающиеся немедленно прекращают поединок. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовки и весовой категории;
- для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительному отношению друг к другу, воспитанию высоких бойцовских качеств;
- каждый обучающийся должен хорошо усвоить важные, приемы страховки, само страховки;
- особое внимание на занятиях по общей физической подготовке с элементами джиу-джитсу, тренер-преподаватель должен обратить на постепенность и последовательность обучения;
- тренер-преподаватель должен учитывать состояние обучающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, синяков, кровотечения, а также при неудовлетворительном самочувствии обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру - преподавателю;
- выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с обучающимися тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;
- одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;
- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;
- при обнаружении признаков пожара тренер - преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации, при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера- преподавателя поименным спискам;
- поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения.

Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончании занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала;
- проветрить спортивный зал;
- в раздевалке при спортивном зале, лицам, обучающимся по общей физической подготовке с элементами джиу-джитсу переодеться в спортивную форму (одежду и обувь);
- по окончании занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4. Система контроля и зачетные требования

Освоение дополнительной общеразвивающей программы сопровождается процедурой аттестации обучающихся, проводимой в формате -оценка показателей развития физических качеств и двигательных способностей. Аттестация проводится в соответствии с календарным планом МБУДО «ДЮСШ» в установленные сроки (ежегодно). Успешное освоение дополнительной общеразвивающей программы дает возможность перевести обучающихся на дополнительную предпрофессиональную программу, согласно положению о порядке перевода с одной дополнительной общеобразовательной программы на другую.

Контрольно-переводные нормативы спортсменов в подготовительных группах

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	мальчики	девочки
быстрота	Бег 30 м (не более 6,2 с)	Бег 30 м (не более 6,2 с)
координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)
выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
сила	Подтягивания на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 1 раза)

Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз)	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые выносливости	Прыжок в длину с места (не менее 1,1 м)	Прыжок в длину с места (не менее 1,1 м)

План мероприятий

<i>№ n/n</i>	<i>Содержание</i>	<i>Сроки</i>	<i>Ответственный</i>
I. ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ			
1.	Анализ трудоустройства и поступления в учебные заведения выпускников групп	сентябрь	
2.	Проведение социологического опроса выпускников МБУДО «ДЮСШ» с целью выявления профессиональных намерений и их реализации	2 раза в год Сентябрь, март	
3.	Выявление обучающихся на углубленном уровне сложности, не определившихся с выбором профессии	март	
4.	Анализ работы по реализации программы	май	
5.	Анализ работы по профориентации с учащимися и их родителями	март-апрель	
II. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА			
1.	Подготовка плана работы по профориентации на учебный год	Май-июнь	
2.	Организация взаимодействия(в том числе и сетевое взаимодействие) ДЮСШ с заинтересованными организациями(СУЗ, ВУЗ)	Май	
3	Создание информационного стенда с информацией: потребности рынка труда; профессиограмма тренера-преподавателя (описание профессии);	В течение года	

	- справочники о профильных учебных заведениях (ССУЗы, ВУЗы); - методические материалы по вопросам профориентации для педагогических работников		
4	Проведение для обучающихся на углубленном уровне сложности дней профориентации в форме теоретических занятий рассказывающих о работе тренера-преподавателя	В течение года	
5	Обзор новинок методической литературы по профориентации, проведение выставки книг под условным названием «Профессия - тренер»	регулярно	
6	Обеспечение ОУ документацией и методическими материалами по профориентации	регулярно	
7	Вовлечение обучающихся в тренерскую деятельность через реализацию раздела «Инструкторская и судейская практика» <u>образовательной программы</u> отделения	Регулярно, в соответствии с учебным планом	
8	Разработка <u>опросных листов</u> для проведения анкетных опросов детей и их родителей	октябрь	

III. РАБОТА С ПЕДАГОГИЧЕСКИМИ КАДРАМИ

1.	Разработка рекомендаций тренерам-преподавателям по планированию профориентационной работы с обучающимися на различных этапах обучения	апрель	
2.	Предусмотреть в планах работы рассмотрение вопросов методики профориентационной работы, обмен опытом ее проведения		
3.	Проведение совещаний при директоре ДЮСШ с условной темой «Состояние профориентационной работы с обучающимися»	1 раз в квартал	
4.	«Круглые столы» тренеров-преподавателей по обмену опытом профориентационной работы	1 раз в четверть	

IV. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

1.	Включение в повестку родительских собраний вопросов профориентационной тематики	По графику проведения	
2.	Индивидуальные консультации для родителей по вопросам профориентации	Постоянно	
3.	Проведение анкетирования родителей с целью выявления их отношения к профессии тренера-преподавателя	Ежегодно	
4.	Обобщение и пропаганда лучшего опыта воспитания в семье по подготовке детей к сознательному выбору профессии	1 раз в год	
5.	Организация для родителей встреч с выпускниками ДЮСШ, обучающимися в профильных образовательных учреждениях или работающими в сфере образования	март	

V. РАБОТА С ОБУЧАЮЩИМИСЯ

1	Профориентационные занятия в рамках реализации раздела образовательной программы «инструкторская и судейская практика».	Согласно учебного плана	
2	Проведение индивидуальных профконсультаций с неопределившимися учащимися, в первую очередь «группы риска»	регулярно	
3	Организация посещения обучающимися профильных учебных заведений в Днях открытых дверей учебных заведений	регулярно	
4	Мониторинг профнамерений обучающихся	Сентябрь-октябрь	
5	Профориентационные встречи с представителями профильных учебных заведений.	В течение года	
6	Организация встреч с бывшими выпускниками с профориентационной целью	Ежегодно февраль	

5. Список литературы.

1. Долин А.А., Попов Г.В. "Кэмпо - традиция воинских искусств", "Наука", Москва, 1992.
2. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.1251-03
3. Волков В. М. Спортивный отбор. [Текст] Волков В. М., Филин В.П./ - М.: ФиС, 1983.
4. Портных Ю. И. Подвижные игры[Текст] / Портных Ю. И. Спортивные и подвижные игры / Под общей ред. П. А. Чумакова. - М., 2000.
5. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
6. Родионов А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
7. М.А.Васильева, В.В.Гербова, Т.С.Комарова Программа воспитания и обучения в детском саду.2006 г допущено Министерством образования и науки Российской Федерации
8. Викулов А.Д., Бутин И.М. «Развитие физических способностей детей» Ярославль; Гринго-1996 г.
9. Кириллова Ю.А. «Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей средней и логопедической группы», Санкт-Петербург «Детство-пресс»-2005г