

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и молодежной политики**  
**Свердловской области**

**ОМС Управление образованием Полевского городского округа**  
**МБОУ ПГО "СОШ № 18"**

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ ПГО  
«СОШ № 18»



Тарасова Т.Г.  
Приказ №550-Д от 30.08.2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Дополнительного образования (общеразвивающая)**

**«Джиу-джитсу»**

**(физкультурно-спортивной направленности)**

для обучающихся 1-8 классов

**город Полевской 2024**

## ***1. Пояснительная записка***

Программа клуба разработана в соответствии с Законом «Об образовании», Уставом МБОУ ПГО «СОШ №18».

***Актуальность:*** по данным ученых в настоящее время среди подрастающего поколения идет развитие гиподинамии при наличии техногенного фактора окружающей среды. В связи с этим наблюдается снижение функциональных возможностей организма. В данной программе предусматривается развитие функциональных возможностей организма по средствам общей и специальной физической подготовки.

Физкультурно-спортивная направленность программы «Джиу-джитсу» обеспечивает подчиненность цели и задач программы общей цели физического воспитания и развития личности.

Программа создает условия и образовательную среду для раскрытия природных задатков воспитанников.

***Содержание*** образовательной программы клуба *направлено на:*

- создание условий для развития всесторонне развитой личности ребенка;
- профилактику асоциального поведения;
- создание условий для социального, культурного профессионального самоопределения, самореализации личности в условиях спортивного объединения;
- укрепление психического и физического здоровья;
- взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей.

***Цель программы:*** Содействовать всестороннему развитию обучающегося, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

***Задачи физического воспитания*** являются: формирование у детей осознанной потребности в освоении ценностей здоровья, физической культуры и спорта; физическое совершенствование и укрепление здоровья как условие обеспечения формирования и достижения высокого уровня профессионализма в социально значимых видах деятельности; природосообразное и индивидуально приемлемое развитие физического потенциала каждого ребенка, системы двигательных умений и навыков; общее физическое образование детей, направленное на освоение ими интеллектуальных, технологических, нравственных, этических и эстетических ценностей физической культуры.

***Оздоровительные задачи:***

- содействовать укреплению здоровья, всестороннему и гармоничному физическому развитию; формировать правильную осанку, развивать различные группы мышц, правильное и своевременное развивать все системы организма и его функции, укреплять нервную систему;
- обеспечивать оптимальный для занимающихся уровень развития физических качеств и физической работоспособности с учетом возрастных особенностей детей;
- содействовать закаливанию организма, повышению уровня сопротивляемости неблагоприятным факторам.
- соблюдать гигиенические нормы и требования.

***Учебные задачи:***

- формировать жизненно важные двигательные умения и навыки в естественных движениях, широко применяемых в бытовых условиях, трудовой деятельности и в действиях военно-прикладного характера;

- обогащать двигательный опыт за счет овладения техникой упражнений, требующих умения сознательно регулировать усилия в соответствии с заданными параметрами движений;

- развивать способность управлять движениями собственного тела в усложненных условиях, в том числе при усвоении новых форм движений;

- формировать систему знаний, усвоение которых способствует, во-первых, повышению общеобразовательной культуры занимающихся, во-вторых, обеспечивает сознательную основу овладения различными видами физической деятельности.

#### ***Воспитательные задачи:***

- формировать личность воспитанника с использованием средств и методов физического воспитания в целях содействия нравственному, умственному, эстетическому и трудовому воспитанию занимающихся.

Наряду с общими целями и задачами педагогического процесса в физическом воспитании имеются также частные цели и задачи в работе клуба, поставленные с учетом местных условий, материальной базы и возрастных особенностей учащихся.

Цель, которую ставит перед собой педагогический коллектив клуба, содержит прогноз результатов, которые предстоит достигнуть в итоге: воспитать справедливых и достойных людей, квалифицированных борцов джиу-джитсу умеющих грамотно и стратегически правильно применить, в экстремальных ситуациях, умения и навыки, приобретенные за время обучения. Подготовить ребят к службе в Вооруженных Силах и на гражданском поприще во славу нашей Родины.

#### *Задачи на занятиях борьбой следующие:*

- тренировки направлять только на укрепление здоровья;
- ознакомить детей с техникой безопасности на занятиях;
- ознакомить детей с историей, этикетом и правилами борьбы джиу-джитсу;
- воспитать чувство товарищества, справедливости и духовности у детей;
- обучать детей владению техникой боя без оружия и с оружием;
- обучать детей тактико-техническим и стратегическим приемам;
- воспитать волю, приучать детей к тому, чтобы они использовали свободное время для полезных дел;

- стремиться к тому, чтобы дети активно участвовали в жизни коллектива;

- обучать детей самостоятельно планировать тренировки;
- обучать следить за порядком в спортивном зале;
- обучать уважать противника, соблюдать этику боя, не использовать запрещенные приемы.

По структуре программа ступенчатая:

1-2 год обучения – I ступень;

3-4 год обучения – II ступень;

5-6 год обучения – III ступень.

#### *Этапы обучения*

Прежде чем приступить к обучению или какому-либо действию, важно, естественно, установить, готов ли обучаемый к освоению этого действия, если не готов, провести предварительную подготовку. Готовность к обучению выявляется с помощью контрольных упражнений и сведений о прошлом двигательном опыте ученика, а

обеспечивается посредством подготовительных, в частности подводящих упражнений. Она характеризуется в основном тремя компонентами:

- степень развития физических качеств;
- двигательным опытом;
- психическими факторами.

В построении процесса обучения каждому отдельному двигательному действию можно выделить ряд относительно завершенных этапов, которым соответствуют определенные стадии формирования двигательного умения и навыка. Если действие доводится в процессе обучения до стадии более или менее совершенного навыка, для этого процесса характерны три этапа.

На *I ступени* обучения происходит начальное разучивание двигательного действия, чему соответствует стадия образования умения воспроизводить технику действия в общей, «грубой» форме.

*II ступень* обучения характеризуется углубленным, детализированным разучиванием. В результате на этом этапе происходит уточнение двигательного умения, оно частично переходит в навык.

На *III ступени* обучения обеспечивается закрепление двигательного действия, в результате чего формируется прочный навык.

### ***Организация процесса обучения***

В группы 1-го года обучения принимаются все желающие в возрасте от 7 до 14 лет, по принципу добровольности, имеющие допуск врача. В процессе занятий они знакомятся с техникой борьбы, проходят практические занятия согласно учебно-тематическому плану программы.

Программа предусматривает этапное обучение борьбе и реализуется в течение 8 лет обучения: *I ступень* - «Начальная подготовка».

В группы начальной подготовки, принимаются дети 7-8 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу, направлены на укрепление общей физической подготовки, развитие вестибулярного аппарата с элементами борьбы дзюдо.

В группы 1 года обучения, принимаются дети 9-10 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу, Предполагается изучение техники борьбы дзюдо и выступление в соревнованиях с допуском врача и согласием родителей.

*II ступень* - «Изучение базовой техники борьбы дзюдо»

В группах 3, 4, года обучения занимаются дети 11-12 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. Предполагается закрепление техники борьбы дзюдо и изучение техники ударов и защиты джиу-джитсу. На этом этапе дети участвуют только в соревнованиях по дзюдо.

*III ступень* - «Закрепление базовой техники борьбы дзюдо»

В группах 5, 6 года обучения занимаются дети 13-14 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. Предполагается закрепление техники борьбы дзюдо и участие в соревнованиях.

*Условия эффективной реализации программы:*

Для успешной реализации программы акцентируется внимание на:

- определенный возраст обучающихся /от 7 до 14 лет/;
- планирование как коллективных, так и индивидуальных занятий со способными детьми, разнообразная внеучебная деятельность;

- организация массовых мероприятий с обучающимися, коллективные творческие дела;
- в конце учебного года проводятся квалификационные зачеты, экзамены, соревнования;
- наличие материально-технической базы и спорт, инвентаря.

#### *Внеплановые занятия*

Кроме индивидуальной подготовки и стандартных тренировок в помещении клуба, детям необходимы занятия на свежем воздухе и просто активный отдых на природе. Это могут быть различные подвижные игры, лыжные прогулки, походы, выезды за город.

Но, данные мероприятия на прямую зависят от погоды, поэтому они могут быть спланированы только непосредственно перед их организацией, за несколько дней.

С целью разнообразия тренировочного процесса и сравнения уровня подготовки детей возможны совместные тренировки с другими группами, т.е. две группы объединяются в одну и под контролем преподавателей выполняют заданные упражнения и технико-тактические элементы борьбы.

#### *Индивидуальная подготовка*

Большое количество соревнований, круглогодичная тренировочная работа, задача непрерывного технического и тактического совершенствования борцов, применение высоких тренировочных нагрузок - все это требует определенной конкретной координации работы.

Поэтому понятно, что без индивидуального планирования учебно-тренировочного процесса обучающиеся не смогут достичь высокой степени тренированности, максимального роста спортивных умений и навыков, добиться непрерывного технического и тактического совершенствования, улучшения всесторонней физической и волевой подготовленности.

Больше того, при применении высоких тренировочных нагрузок без индивидуального планирования неизбежны случаи перетренированности, а возможно, и заболевания. Поэтому в программе предусмотрены периоды индивидуальной подготовки, которые предполагают обучение детей, от 2-х до 5-и человек, для выступлений в соревнованиях, а также обучение по индивидуальным образовательным маршрутам.

#### ***1.1. Особенности педагогического процесса***

Борьба джиу-джитсу требует от детей высокого уровня общей физической и специальной подготовки, что позволяет эффективно выполнять защиту, атаки, а также применять разнообразный арсенал технико-тактических действий. Следовательно - для победы в спортивных и боевых поединках наряду со специальной физической выносливостью необходимы: эффективность технических действий и тактическая грамотность, разумный подход к общей физической подготовке, умелое сочетание подготовительных и специальных упражнений, практическая проработка боевых ситуаций, моделирование боевых условий.

Поскольку в организме человека не существует каких-либо специальных механизмов, отвечающих только за скорость, силу, выносливость, а любая физическая деятельность обеспечивается одними и теми же функциональными системами организма, повышение специальной работоспособности связано не с развитием отдельных физических качеств, а с функциональной специализацией организма в том направлении, которое необходимо для проявления высокого уровня силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости.

*Для единоборств также характерны следующие особенности:*

- выполнение большинства технико-тактических действий затруднено активным сопротивлением соперника и сопровождается повышенным эмоциональным возбуждением;

- в ходе поединка единоборец выполняет сложное сочетание передвижений, нападающих и защитных действий в строго определенном лимите времени. Лимит времени в единоборствах является одним из важных условий выбора соответствующей техники и тактики ведения боя и предъявляет повышенные требования к уровню развития и проявления быстроты ответных реакций, а также к мышлению, вниманию, физическим и волевым качествам;

- успех поединка во многом зависит от умения партнера правильно и своевременно оценить поведение противника, разгадать его замысел и намерения.

- уровень технико-тактической подготовленности;

- результат и динамика развития спортивной формы, опыт участия в соревнованиях, соревновательная надежность.

Определение специальной пригодности в единоборствах осуществляется комплексно, на основе педагогических, врачебно-физиологических, психологических и других методов исследования. Так, педагогическое наблюдение за поведением, особенностями переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, качеством и быстротой освоения учебной программы, особенностями проявления основных волевых качеств и другими показателями учитываются на всех этапах и стадиях отбора.

Стратегия тренировочных нагрузок при многолетней подготовке ребенка предполагает определенное соотношение средств общей и специальной физической подготовки, особенно на этапах предварительной подготовки и начальной специализации. В связи с расширяющейся сетью спортивных сооружений, в практике начинает все в большей степени проявляться тенденция использования специальных средств для повышения уровня физической и функциональной подготовленности ребят. Данные многих научных исследований свидетельствуют о том, что путь замены средств общей физической подготовки специальными упражнениями не является достаточно эффективным.

Что же касается методики подготовки юных единоборцев, есть все основания утверждать, что принцип всесторонней подготовленности по-прежнему относится к числу ведущих. Доказано, что максимальный прогресс спортсмена в специализации требует в качестве самого необходимого условия общего роста функциональных возможностей организма, постоянного расширения навыков и умений, повышения общей и двигательной культуры. Иными словами, применительно к юношескому спорту не должно быть противопоставления спортивной специализации и разносторонней подготовки. Последняя является не самоцелью, а мощным средством создания прочного фундамента спортивного мастерства.

ОФП - общая физическая подготовка. Для детей младшего и среднего школьного возраста ОФП это наиболее важный этап в формировании и укреплении опорно-двигательного аппарата и развитии физических качеств, причем развить их не изолированно одно от другого, а по возможности во взаимосвязи. Только в этом случае можно обеспечить хорошее состояние здоровья детей и их высокие функциональные возможности.

Обще развивающие упражнения способствуют развитию не только физической силы, но и так называемой «взрывной силы», что способствует опережению противника в атаке. Совершенствования мастерства сегодня не мыслимо без использования научно обоснованных средств и методов подготовки занимающихся. В связи с этим в методике подготовки обучающихся важное место занимают такие тренировки как: циклические, интервальные, мускульные и др., используемые и самостоятельно и комбинированно. На что следует обратить внимание при подборе обще развивающих упражнений? Упражнения должны подбираться с учетом индивидуальных и возрастных особенностей каждого ученика. Они не должны быть чрезмерно интенсивными. Обще развивающие упражнения особенно эффективны после основной части тренировки. Их следует увязывать с техническими действиями единоборства и методикой тренировок. Должны учитываться перспективность планирования и непрерывность занятий.

Желательно, чтобы обще - развивающие упражнения сочетались со специальными.

СФП - специальная физическая подготовка. Применяется с целью овладения навыками единоборства и совершенствования этих навыков.

Технические действия в джиу-джитсу включают рациональное использование своих физических и технических особенностей в соответствии с поведением соперника, поиск его недостатков и создание благоприятных динамических ситуаций для эффективного проведения ударов и приемов в доли секунды. В сложности и многообразии тактико-технических действий представлена красота борьбы джиу-джитсу. Важную роль в повышении мастерства играет подготовка центральной нервной системы ученика к мобильному и координированному управлению большим количеством мышечных групп. Именно при помощи дополнительных упражнений вырабатываются оптимальные способы выведения из равновесия и нанесения ударов, идеальные уходы от приемов и ударов, координируются точки приложения сил, создаются правильные стереотипы приемов. В частности, техника джиу-джитсу хромает, если ученик не умеет согласовывать движения рук и ног. Однако на первом этапе обучения технике джиу-джитсу трудно добиться синхронности всех действий. Поэтому сначала отрабатываются повороты и рациональная постановка ног, определяются движения рук в статическом положении, затем эти же движения отрабатываются в динамике. Чтобы память зафиксировала точность синхронного воспроизведения модельного положения, технические действия повторяются сначала в медленном темпе, затем в более быстром. В связи с этим и применяются специальные упражнения, выполняемые индивидуально или с партнером.

Специально-подготовительные упражнения по своему содержанию в основном соответствуют структуре и характеру действий при выполнении технических приемов, а также тактических комплексов борьбы джиу-джитсу и направлены на развитие определенных физических качеств.

Благодаря огромному разнообразию техники джиу-джитсу специальная физическая подготовка обеспечивает всестороннее развитие занимающихся. Специальная физическая подготовка осуществляется с учетом того, что каждый из занимающихся непременно бывает в роли атакующего и атакуемого.

### ***1.2. Закономерности развития физических способностей***

Воспитание физических качеств осуществляется через направленное развитие ведущих способностей человека, которые развиваются на основе определенных

закономерностей. Среди этих закономерностей в качестве ведущих выделяют: гетерохронность, этапность, фазность и перенос в развитии способностей.

Гетерохронность (разновременность) развития устанавливает, что в процессе биологического созревания организма наблюдаются периоды интенсивных количественных и качественных изменений отдельных его органов и структур. Если в эти периоды оказывать педагогическое воздействия на опережающие в своем развитии органы и структуры, то эффект в развитии соответствующих физических способностей значительно превысит результат, достигаемый в периоды их относительной стабилизации. Например, способность длительно поддерживать работу в режиме большой интенсивности, обусловлена функцией аппарата, продуцирующего энергию. Его производительности, выражающаяся максимальным потреблением кислорода интенсивно возрастает в возрасте от 7-8 до 9-10 лет. В результате предельное время работы в режиме большой мощности увеличивается в среднем на 50%. Если в этом возрасте воздействовать на развитие аэробных возможностей организма посредством циклических упражнений в диапазоне нагрузок от умеренной до большой мощности, то дополнительный прирост предельного времени работы составит 35-45%. В следующем возрастном периоде, от 9-10 до 11-12 лет, способность длительно поддерживать режим работы продолжает развиваться, но в большей степени за счет повышения производительности иных систем энергообеспечения. Направленное воздействие в этом возрасте может обеспечить дополнительный прирост времени работы в среднем на 65-75%, но требует сочетания циклических и ациклических упражнений с диапазоном нагрузок от большой до максимальной интенсивности (бег, прыжки, метание и т.п.)

Этапность развития устанавливает, что по мере выполнения одной и той же нагрузки эффект развития способностей снижается. Развитие физических способностей при относительно длительном использовании постоянной нагрузки характеризуется тремя этапами: начального воздействия, углубленного и этапом несоответствия нагрузки возросшим функциональным возможностям организма.

Этапу начального влияния нагрузки свойственен широкий спектр воздействий на организм, когда развитие одной физической способности может сочетаться с развитием других способностей. Для этапа, как правило, характерны неадекватные реакции организма в ответ на выполняемую нагрузку, низкая экономичность механической работы.

Этап углубленного воздействия наступает по мере неоднократного выполнения упражнения с одной и той же нагрузкой. Происходит как бы суммирование направленных воздействий на развиваемую физическую способность, развитие ее отдельных компонентов. Решаются возможности соответствующих органов и структур, совершенствуется их взаимосогласованность, повышается экономичность работы.

Этап несоответствия нагрузки возросшим функциональным возможностям организма характеризуется снижением или почти отсутствием развивающего эффекта. Для того чтобы повысить эффект воздействия, необходимо изменить содержание нагрузки (увеличить мощность работы, ее продолжительность или условия выполнения упражнения), как бы перевести развитие способности на предыдущие этапы.

Фазность развития устанавливает зависимость эффекта педагогического воздействия от состояния физической работоспособности организма.

Во время выполнения двигательного действия выделяются четыре фазы физической работоспособности организма: нарастающей работоспособности

(вработывания), относительной стабилизации, временного снижения и повышенной работоспособности.

Фаза нарастающей работоспособности наблюдается в начале выполнения любого двигательного действия и характеризуется тем, что не все органы и структуры организма, включенные в данное действие, достигают своего необходимого функционального уровня одновременно. Это изменяет направленность педагогического воздействия, не позволяет, акцентировано влиять на развиваемую способность.

Фаза относительной стабилизации определяет готовность органов и структур организма к адекватному восприятию нагрузки. Содержание выполняемого двигательного действия позволяет направленно развивать соответствующие физические способности.

Фаза временного снижения связана с прогрессивно наступающим утомлением и проявляется как во время работы, так и поило ее окончания. Она характеризуется тем, что под влиянием нарастающего утомления органы и структуры организма снижают свою активность не одновременно, что позволяет направленно воздействовать на некоторые из них. Вместе с тем, и это очень важно для практики, развитие отдельных физических способностей наиболее эффективно осуществляется именно на этой фазе работоспособности организма.

Фаза повышенной работоспособности наблюдается после выполнения физической нагрузки, когда организм не только восстанавливает свой израсходованный потенциал, но и существенно увеличивает его, превышая дорабочие величины. Если в фазе повышенной работоспособности оказать повторное воздействие, то происходит поступательное развитие органов и структур организма, а следовательно, развитие соответствующих физических способностей.

Прежде чем приступить к физической подготовке, нужно знать, какие мышцы в большей степени задействованы в том или ином виде единоборств.

На топографии силы (по Моррею и Карповичу, 1956 г.) видно соотношение различных рабочих мышечных групп у борцов и боксеров, а также у бойцов рукопашного боя. На данном рисунке видно, что у борцов сильно развиты мышцы корпуса и шеи, что характерно для их специфики, а так же мышцы ног, которые работают, в основном, в статическом режиме.

### ***1.3. Мониторинг образовательных результатов***

Одной из важнейших задач в деятельности педагогов является выстраивание такой мониторинговой системы, которая реально позволила управлять качеством образования.

- физическая подготовка и оздоровление,
- образование по теории и практике конкретного вида спорта,
- воспитательная работа.

В соответствии с данными направлениями в мониторинговой системе клуба можно выделить три подсистемы:

- подсистема оздоровительного направления,
- подсистема специального образования,
- подсистема воспитания.

Мониторинговые подсистемы основываются на так называемой обратной связи, которая поступает от исполнителя (спортсмена) к центру управления

(тренеру). Учитывая и анализируя данные обратной связи, оперативно анализируется ситуация, разрабатываются программы, составляется план работы, определяется правильность планирования, вносятся соответствующие коррективы. Только при условии получения тщательной и своевременной информации о ходе подготовки и правильном планировании работы возможно достижение высоких результатов в спорте.

Рассмотрим более подробно каждую из подсистем.

Мониторинговая подсистема оздоровительного направления состоит из следующих компонентов:

1. Педагогическое обследование уровня физической подготовленности с помощью комплекса контрольных упражнений и тестов (тест-нормативов), которое проводится в начале учебного года и по его окончанию. Результаты тест-нормативов фиксируются в специальном протоколе, который является одним из основных документов при комплектовании учебной группы.

2. Педагогического обследования значимых сторон физической подготовленности с помощью более узкого набора упражнений, которое проводится после определенных этапов подготовки, фиксируется в тетради тренера или дневнике самоконтроля спортсмена.

3. Текущего педагогического наблюдения за переносимостью тренировочной нагрузки, определяемого по потовыделению, цвету лица, дыханию и пульсовым замерам.

Результаты наблюдения фиксируются в дневнике самоконтроля спортсмена.

4. Медицинского контроля, который осуществляется участковым врачом по требованию педагогов спортивного клуба не реже 2 раз в год. Контроль позволяет определить состояние функциональных систем организма и общий уровень здоровья спортсмена. Более квалифицированные спортсмены дополнительно находятся на учете в физкультурном диспансере.

Мониторинговая подсистема специального образования состоит из:

1. Аттестации знаний и умений в избранном виде спорта: экзамены на кю и право ношения пояса определенного цвета, тест-нормативы по специальной подготовке. Результаты тестирования фиксируются в специальном протоколе, который является одним из документов при комплектовании учебных групп.

2. Регулярное педагогическое наблюдение за освоением учебного материала на тренировочных занятиях, за сохранением двигательного навыка на соревнованиях, показательных выступлениях, т.е. в условиях сби вающих факторов. Для фиксирования используются видеозаписи, стенография соревнований, протоколы соревнований.

Мониторинговая подсистема воспитания осуществляется на 2-х уровнях.

Решающую роль в развитии детей играет воспитание, которое осуществляется через активную детскую деятельность. При правильно организованных занятиях физическими упражнениями создаются благоприятные условия для воспитания положительных черт характера (организованность, дисциплинированность, самостоятельность, активность), нравственных качеств, а также для проявления волевых начал.

Если говорить о воспитательных результатах спортивного кружка дополнительного образования, то необходимо и целесообразно рассматривать 2 уровня воспитательных результатов.

#### 1-й уровень

- воспитательные результаты, получаемые в ходе образовательного процесса (тренировки) и специально организуемых мероприятий педагогом. Педагоги спортивного клуба отводят особое место развитию нравственно-волевых качеств личности, таких как целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание. Развитие этих качеств отслеживается на каждом тренировочном занятии, на соревнованиях, выездах и сборах. При хорошем проведении воспитательной работы тренером у занимающихся сохраняется интерес к тренировочному процессу, что выражается в посещаемости занятий и соревнованиях. Поэтому основной формой учета является ведение журнала группы.

#### 2-й уровень

- воспитательные результаты, получаемые через цикл воспитательных и спортивнооздоровительных мероприятий, проводимых на уровне деятельности клуба в целом. Данные мероприятия направлены на укрепление коллектива, развитие дружественных связей. Анализ мероприятий позволяет делать выводы об уровне активности членов клуба в общественной жизни объединения. Более детальное выстраивание мониторинговой подсистемы воспитательной деятельности - дело будущего.

Систематическое, регулярное отслеживание результатов - деятельность достаточно трудоемкая. В перспективе в осуществлении педагогического мониторинга возможно более широкое использование компьютерной техники.

*Объект мониторинга* – процесс развития физических способностей и нравственно-волевых качеств;

*Предмет мониторинга* – уровень освоения знаний умений навыков, использование знаний в самостоятельной деятельности детей.

*Параметр* - физические способности и нравственно – волевые качества

*Критерием отслеживания данных способностей и качеств:*

- наличие двигательной активности;
- выполнение тестов и нормативов;
- достижение спортивного результата на соревнованиях;
- умение тактического построения поединка;
- выраженное стремление к познанию;
- формирование таких качеств как упорство, целеустремленность, воля к победе, дисциплинированность.

#### ***Предполагаемые результаты образовательного процесса***

В процессе реализации образовательной программы, результаты работы с юными единоборцами должны соответствовать запланированным в данной программе темам и содержанию занятий, т.е. на каждом этапе образовательного процесса обучающиеся должны знать и уметь выполнять, с учетом индивидуальных способностей и возрастных возможностей, требования, которые указаны в образовательной программе.

Результаты отслеживаются на протяжении каждого занятия, показательных выступлений и соревнованиях, а также при тестировании каждого из учеников.

Таким образом, показатели физических способностей учеников должны соответствовать определенным нормативам:

Возраст	Контрольные упражнения					
	Бег 30 м	Подтягивание	Пресс	Отжимание	Прыжки в длину	Челночный бег 5x10м
7	5,6	4	15	20	155	17,7
8	5,4	4	15	25	165	17,2
9	5,1	5	16	30	175	17,0
10	5,1	5	17	35	185	16,5
11	5,0	6	18	40	195	16,0
12	4,9	7	20	45	200	15,5
13	4,8	8	22	50	205	15,0
14	4,7	9	24	55	210	14,5

### ***Предполагаемые результаты***

#### ***I ступени обучения***

- Уметь правильно и технично выполнять восемь бросков
- Уметь правильно выполнять удержания
- Знать и умело выполнять болевые приемы
- Иметь понятие о тактико-техническом ведении схватки
- Уметь правильно выполнять удары руками и ногами.

В конце учебного года проводится экзамен. Успешно сдавшим экзамен дается разрешение ношения белого пояса (шестой кю).

#### ***II ступень обучения***

- Уметь правильно и технично выполнять шестнадцать бросков
- Уметь правильно выполнять удержания (добавляются три удержания на спине и животе)
  - Знать и умело выполнять болевые приемы (добавляются болевые приемы на ноги)
  - Иметь понятие о тактике» - техничном ведении боя, проводить схватки в стойке и партере
    - Принимать участие в соревнованиях по ката-но-сиай и иригуми-дзю
    - Знать и уметь, правильно выполнять удушающие приемы
    - Освоить технику на уровне пятого кю (желтый пояс).

#### ***III ступень обучения***

- знать историю борьбы;
- сформировать знания самостраховок при падении;
- уметь правильно и технично выполнять приемы;
- сформировать знания в тактико-техническом ведении схватки.
- освоить технику на уровне четвертого – второго кю

## *Способы отслеживания и контроля результатов*

1. Сдача зачетов в конце полугодия по практическим и теоретическим занятиям в форме квалификационных семинаров.
2. Отбор команды для участия в соревнованиях и их проведение.

### *1.4. Структура процесса обучения*

При обучении единоборствам решаются определенные педагогические задачи. Поэтому процесс обучения условно можно разделить на несколько этапов.

#### *1. Ознакомление с приемом.*

Этот этап освоения ведения боя может иметь различные формы. Ознакомиться с изучаемым приемом можно при помощи специальной литературы, наглядных пособий, наблюдением за соревнованиями и т.д. Результат ознакомления с приемом выражается в самом общем представлении о нем и является важной характеристикой способности занимающихся фиксировать основные детали в сложном действии.

Задачей ознакомления является создание у занимающихся зрительного образа упражнения или приема, передача новичкам знаний техники его выполнения, обогащение их двигательного опыта.

#### *2. Детальное разучивание.*

Приемы борьбы разучивают в условиях специализированных занятий. При этом занимающиеся осваивают составные части приема, степень приложения усилий в разных фазах проведения приема, его амплитуду, скорость. Новый материал изучают в целом или по частям.

##### *2.1. Изучение приемов в целом.*

Двигательная задача при таком изучении решается целостным движением, основные части и элементы приема воспринимаются в общем виде. Общепринятым считается применение целостного метода, для изучения простых приемов. В борьбе к целостному обучению обращаются, когда даже достаточно сложное действие трудно или не целесообразно разделять на части. При обучении целостным методом необходимо:

- детально ознакомить занимающихся с ударом или приемом. Использовать систему упражнений, подводящих к выполнению основного действия в данном элементе. Применять, постепенно усложняя, все имеющиеся формы упрощенного целостного выполнения элемента поединка. - выполнять имитации данных элементов;

- сосредоточить внимание занимающихся на выполнении основной части элемента;

- создать облегченные условия для первых выполнений элемента (подбор партнера соответствующего роста, веса и опыта, проведение приема на мягких матах и т.д.);

- оказывать помощь в выполнении необходимого элемента путем создания определенных ограничений для устранения ошибок.

##### *2.2. Изучение приема по частям.*

Есть приемы, которые состоят из разнородных по характеру частей, объединенных только общей тактико-технической задачей.

Обычно при целостном обучении всегда можно выделить детали приема, которые можно и нужно разучивать отдельно. При изучении действий по частям преподаватель постоянно стремится соединить отдельные части приема в одно целое и при каждой появившейся возможности разучивать их вместе.

Изучение действий по частям обладает большим методическим преимуществом. Оно позволяет направленно вести индивидуальное обучение, делать доступным и

интересным уроком и т.д. Однако нельзя забывать о необходимости своевременно переходить к целостному выполнению нужных элементов.

### 3. Закрепление и совершенствование навыков.

Задача третьего этапа обучения - сделать освоенные элементы поединка доступными для занимающихся в условиях соревнований. Навыки закрепляются в учебных, учебно-тренировочных и тренировочных схватках.

Разделение на этапы позволяет изменить последовательность протекания процесса обучения. Так, во время изучения элементов борьбы целостным методом некоторые слабоуспевающие осваивают приемы по частям. Для решения задач каждого этапа обучения в зависимости от содержания учебного материала отводится различное количество занятий.

Успех процесса обучения на всех этапах зависит от умения преподавателя своевременно выявлять и устранять ошибки занимающихся.

## II. 1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### Учебно-тематический план 1 и 2 года обучения

#### (I ступень)

Название темы	Теория	Практика	Всего
1. Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности	1	-	1
2. Лекции - гигиенические требования, анатомия, физиология, биомеханика, первая медицинская помощь; - история образования и развития рукопашного боя, этикет, правила соревнований. <i>Итоговое занятие</i>	9	3	12
3. ОФП/СФП. - развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости; - подводящие упражнения для ударного раздела. <i>Итоговое занятие</i>	3	3	6
4. Акробатика и техника самостраховки при падении - группировка, кувырок вперед, назад, «колесо», гимнастический мостик, стойка на лопатках, шпагат. <i>Итоговое занятие</i>	3	13	16

5. <i>Стойки и передвижения.</i> - фронтальная левосторонняя, правосторонняя стойки, передвижение вперед и назад приставным шагом, в сторону вперед и назад разноименным. <i>Итоговое занятие</i>	3	13	16
6. <i>Раздел защиты и ударов.</i> - четыре блока руками, два удара руками, два удара ногами. <i>Итоговое занятие</i>	2	9	11
7. <i>Раздел бросков</i> - передняя подножка, задняя подножка, бросок через бедро, бросок с захватом пятки, боковая подсечка.	3	5	8
8. <i>Партер.</i> - удержание сбоку, болевой рычаг локтя через бедро.	1	1	2
<b><i>Итого:</i></b>	<b>25</b>	<b>47</b>	<b>72</b>

**II.2. Учебно-тематический план 1 и 2 года обучения  
(I ступень)**

Название темы	Теория	Практика	Всего
1. <i>Вводное занятие</i> - правила поведения и техника безопасности	1	-	1
2. <i>Лекции</i> - гигиенические требования, анатомия, физиология, биомеханика, первая медицинская помощь; - история образования и развития рукопашного боя, этикет, правила соревнований. <i>Итоговое занятие</i>	9	3	12
3. <i>ОФП/СФП.</i> - развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости; - подводящие упражнения для ударного раздела. <i>Итоговое занятие</i>	3	3	6
4. <i>Акробатика и техника самостраховки при падении</i> - группировка, кувырок вперед, назад, «колесо», гимнастический мостик, стойка на лопатках, шпагат. <i>Итоговое занятие</i>	3	13	16

5. <i>Стойки и передвижения.</i> - фронтальная левосторонняя, правосторонняя стойки, передвижение вперед и назад приставным шагом, в сторону вперед и назад разноименным. <i>Итоговое занятие</i>	3	13	16
6. <i>Раздел защиты и ударов.</i> - четыре блока руками, два удара руками, два удара ногами. <i>Итоговое занятие</i>	2	9	11
7. <i>Раздел бросков</i> - передняя подножка, задняя подножка, бросок через бедро, бросок с захватом пятки, боковая подсечка.	3	5	8
8. <i>Партер.</i> - удержание сбоку, болевой рычаг локтя через бедро.	1	1	2
<b><i>Итого:</i></b>	<b>25</b>	<b>47</b>	<b>72</b>

**II.3. Учебно-тематический план 3, 4 года обучения  
(II ступень)**

Название темы	Теория	Практика	Всего
1. <i>Вводное занятие</i> - правила поведения, техника безопасности.	1	-	1
2. <i>Лекции</i> - гигиенические требования, анатомия, физиология, биомеханика, первая медицинская помощь; - история образования и развития рукопашного боя, этикет, правила соревнований. <i>Итоговое занятие</i> <i>ОФП/СФП.</i> - развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости; - подводящие упражнения для ударного раздела и раздела приемов. <i>Итоговое занятие</i>	9	3	12
3. <i>Акробатика</i> - повторение пройденного, кувырок через правое и левое плечо (вперед, назад), кувырок в длину и в высоту, борцовский мостик, стойка на голове. <i>Итоговое занятие</i>	3	3	6
4. <i>Техника самостраховки</i> - самостраховка без партнера и с партнером на правый и левый бок, на спину, на живот. <i>Итоговое занятие</i>	3	13	16
5. <i>Раздел защиты и ударов.</i> - повторение пройденного, блоки в передвижении (с партнером, без партнера).	3	13	16

<i>Итоговое занятие</i>			
6. <i>Техника захватов и освобождения</i> - за руки (захваты, освобождения), за плечи (захваты, освобождения). <i>Итоговое занятие</i>	2	9	11
7. <i>Техника приемов стоя</i> - выведение из равновесия (назад, вперед, в стороны), задняя подножка и уход от нее, подсечка и уход, бросок через бедро и уход, зацепы и уходы от них, бросок с захватом двух ног, бросок через плечо с колен. <i>Итоговое занятие</i>	4	6	11
<b>Итого:</b>	<b>25</b>	<b>47</b>	<b>72</b>

**II.3. Учебно-тематический план 3, 4 года обучения  
(II ступень)**

Название темы	Теория	Практика	Всего
1. <i>Вводное занятие</i> - правила поведения, техника безопасности.	1	-	1
2. <i>Лекции</i> - гигиенические требования, анатомия, физиология, биомеханика, первая медицинская помощь; - история образования и развития рукопашного боя, этикет, правила соревнований. <i>Итоговое занятие</i> <i>ОФП/СФП.</i> - развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости; - подводящие упражнения для ударного раздела и раздела приемов. <i>Итоговое занятие</i>	9	3	12
3. <i>Акробатика</i> - повторение пройденного, кувырок через правое и левое плечо (вперед, назад), кувырок в длину и в высоту, борцовский мостик, стойка на голове. <i>Итоговое занятие</i>	3	3	6
4. <i>Техника самостраховки</i> - самостраховка без партнера и с партнером на правый и левый бок, на спину, на живот. <i>Итоговое занятие</i>	3	13	16
5. <i>Раздел защиты и ударов.</i> - повторение пройденного, блоки в передвижении (с партнером, без партнера). <i>Итоговое занятие</i>	3	13	16
6. <i>Техника захватов и освобождения</i> - за руки (захваты, освобождения), за плечи (захваты, освобождения). <i>Итоговое занятие</i>	2	9	11
7. <i>Техника приемов стоя</i> - выведение из равновесия (назад, вперед, в стороны), задняя подножка и уход от нее, подсечка и уход, бросок	4	6	11

через бедро и уход, зацепы и уходы от них, бросок с захватом двух ног, бросок через плечо с колен. <i>Итоговое занятие</i>			
<b>Итого:</b>	<b>25</b>	<b>47</b>	<b>72</b>

**II.4. Учебно-тематический план 5, 6 года обучения  
(III ступень)**

Название темы	Теория	Практика	Всего
1. <i>Вводное занятие.</i> Правила поведения, техника безопасности	1	-	1
2. <i>Лекции</i> - гигиенические требования, анатомия, физиология, биомеханика, первая медицинская помощь; - история образования и развития рукопашного боя, этикет, правила соревнований. <i>Итоговое занятие</i>	7	3	10
3. <i>ОФП/СФП</i> - развитие физических качеств и специальные упражнения	2	3	5
4. <i>Акробатика</i> - повторение пройденного, кувырок прогибом, рандат, стойка на руках. <i>Итоговое занятие</i>	3	12	15
5. <i>Самостраховка</i> - повторение самостраховки без партнера и с партнером на правый и левый бок, на спину, на живот. <i>Итоговое занятие</i>	3	12	15
6. <i>Раздел защиты и ударов</i> - повторение пройденного; - удары локтями и коленями. <i>Итоговое занятие</i>	1	1	2
7. <i>Техника захватов и освобождений</i> - повторение пройденного; - захват за корпус (спереди и сзади) и освобождения. <i>Итоговое занятие</i>	3	5	8
8. <i>Техника приемов стоя.</i> - повторение пройденного, броски за ноги и уходы от них, приемы против вооруженного противника. <i>Итоговое занятие</i>	3	5	8
9. <i>Техника приемов лежа.</i> - удержания, болевые <i>Итоговое занятие</i>	-	6	6
10. <i>Спарринги.</i> Борьба с тенью, борьба в парах. <i>Итоговое занятие</i>	1	1	2
<b>Итого:</b>	<b>24</b>	<b>48</b>	<b>72</b>

**II.5. Учебно-тематический план 5, 6 года обучения  
(III ступень)**

Название темы	Теория	Практика	Всего
1. <i>Вводное занятие.</i> Правила поведения, техника безопасности	1	-	1

2. <i>Лекции</i> - гигиенические требования, анатомия, физиология, биомеханика, первая медицинская помощь; - история образования и развития рукопашного боя, этикет, правила соревнований. <i>Итоговое занятие</i>	7	3	10
3. <i>ОФП/СФП</i>	2	3	5
4. <i>Акробатика</i> - повторение пройденного, кувырок прогибом, рандат, стойка на руках. <i>Итоговое занятие</i>	3	12	15
5. <i>Самостраховка</i> - повторение самостраховки без партнера и с партнером на правый и левый бок, на спину, на живот. <i>Итоговое занятие</i>	3	12	15
6. <i>Раздел защиты и ударов</i> - повторение пройденного; - удары локтями и коленями. <i>Итоговое занятие</i>	1	1	2
7. <i>Техника захватов и освобождений</i> - повторение пройденного; - захват за корпус (спереди и сзади) и освобождения. <i>Итоговое занятие</i>	3	5	8
8. <i>Техника приемов стоя.</i> - повторение пройденного, броски за ноги и уходы от них, приемы против вооруженного противника. <i>Итоговое занятие</i>	3	5	8
9. <i>Техника приемов лежа.</i> - удержания, болевые <i>Итоговое занятие</i>	-	6	6
10. <i>Спарринги</i> - борьба с тенью, борьба в парах. <i>Итоговое занятие</i>	1	1	2
<b><i>Итого:</i></b>	<b>24</b>	<b>48</b>	<b>72</b>

### **III. Содержание деятельности**

1. Гигиенические требования. Личная гигиена. Гигиена мест занятий спортивная форма/костюмы участников Строевые упражнения. Упр.в движении. Самостраховка падения на бок /группировка и положение полного приседа/. Задняя подножка под выставленную ногу /без отшагивания/. Удержание сбоку. Схватки с односторонним сопротивлением на заднюю подножку. Схватки на удержание сбоку.

2. Правила. Запрещенные приемы. Упражнение на быстроту реакции/строевые построения, ходьба на носках, в полуприседе, приседе, на крае стопы, прыжки, рывки/ Самостраховка падения на спину. Бросок рывком за пятку. Переворот захватом рук. Схватки с односторонним сопротивлением в стойке на захваты ног. Лежа на переворачивания.

3. Правила проведения болевых приемов на руки. Упр. на месте и бег ноги назад, вперед, касаясь пятками ягодиц, боком, спиной, вперед, с прыжками.

Кувырок вперед с прямых ног. Самостраховка. Падение с опорой на кисти вперед/с колен/. Выведение из равновесия рывком захватом руки и шеи. Рычаг локтя через бедро. Схватки с односторонним сопротивлением в борьбе лежа на болевые.

4. Краткий обзор развития борьбы в России. Упр. с отягощением весом тела занимающегося. Сгибание и разгибание рук в упоре. Приседание на двух и одной ноге. Самостраховка: падение на бок из стойки. Бросок через бедро захватом пояса. Переворот рычагом. Защита от переворота захватом рук сбоку. Уч. схватка на бросок через бедро. Уч. схватка на переворот рычагом с переменной партнеров. Схватка на коленях.

5. Лучшие спортсмены коллектива и их достижения. Упр. с партнером на быстроту/пробежки, кувырки/. Кувырок с выходом на одну ногу. Самостраховка. Падение на спину из стойки. Задняя подножка с захватом пояса. Защиты от броска через бедро. Удержание поперек. Схватка с односторонним сопротивлением с задачей сделать бросок и удержание.

6. Участие спортсменов в различных соревнованиях. Правила соревнований. Упр. Игровые - футбол, с набивным мячом. Кувырок вперед: с захватом стоп скрещенных ног, с набивным мячом. Самостраховка падений на руки из стойки. Выведение из равновесия рывком с падением. Рычаг локтя через предплечье от удержания сбоку. Схватки с односторонним сопротивлением в борьбе лежа /на болевые/.

7. Физическая культура и спорт в России. Упр. с партнером на силу. Кувырок назад из приседа. Самостраховка падения на бок с прыжка. Задняя подножка с захватом руки и ноги. Защиты от бросков захватом ноги. Уход от удержания сбоку садясь.. Уч.схватки на подножки. Уч схватки на удержание с боку. Схватки в замедленном темпе в стойке.

8. Правила соревнований. Оценка приемов; чистая победа, по очкам, с небольшим преимуществом. Упр. с набивными мячами на быстроту реакции. Кувырок назад с прямыми ногами. Самостраховка падения на спину через партнера. Передняя подножка захватом руки и пояса. Защиты от задней подножки. Узел поперек. Уч.схватки на подножки. Уч.схватки на болевой. Уч. схватки узлом плеча. Болевая схватка лежа.

9. Единая спортивная классификация. Разряды и почетные звания. Упр. с партнером на гибкость. Полет - кувырок. Подсечки у стены. Самостраховка падение на руки назад с поворотом. Боковая подсечка с захватом рук снизу. Защиты от передней подножки. Уход от удержания сбоку, отжимая голову ногой. Уч. схватки на подсечки Уч.схватки на удержание сбоку. Перемена партнера в борьбе лежа.

10. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система. Устройство палки для падений. Упр. с набивными мячами на силу. Наклоны вперед. Полет-кувырок через предмет. Самостраховка падения на бок через палку. Зацеп изнутри. Защиты от боковой подсечки. Ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной ноги. Уч. схватки на зацепы и подсечки. Уч. схватка на ущемление ахиллова сухожилия. В/схватки лежа.

11. Сведения о мышцах. Упр.на гибкость, кувырок назад. Самостраховка от броска через голову падение на спину, полумост. Бросок садясь с захватом шеи и туловища сверху. Переворот захватом руки и ноги изнутри. Защита от переворотов рычагом. Соревнования на переворачивания/ск. раз переворот за 1мин./ Абсолютное первенство/пулька с малого веса начинать/.

12. Правила:начало и конец схватки. Упр.на ловкость. Кувырок назад с предмета. Гибкость/шпагат/.Бросок через голову. Защиты от зацепов. Уход от удержания сбоку,

выкручиваясь. Уч. схватки от удержания сбоку. Схватки в захвате одной рукой. В/схватки 4 мин.

13. Нервная, кровеносная и дыхательная системы. Упр. с гирями. Упр. для подвижности таза. Самостраховка падение с опорой на предплечья вперед. Бросок через бедро с падением. Защита от броска через голову. Заваливание на шагиванием. Уч. схватки в броске через бедро. Уч. схватки на коленях. Вольная схватка 5 минут.

14. Правила переноски пострадавших. Упр. на быстроту реакции. Упр. на равновесие. Полет - кувырок. Самостраховка, падение на бок через палку, стоя лицом вперед. Выведение из равновесия с захватом проймы с падением и без падения/. Удержание сбоку с захватом рук. Тот же с захватом своего бедра. Схватка с изменением стойки.

15. Понятие о технике борьбы. Её значением в достижении спортивных результатов. Упр. на гибкость с партнером. Мост. Кувырок назад с захватом скрещенных ног. Самостраховка: падение на спину через палку. Бросок с захватом ног. Уход от удержания сбоку через мост, перетаскивая через себя. Схватка с односторонним сопротивлением в стойке/см. лежа 6 мин/. Вольная схватка.

16. Основные положения приема, защиты, к/приема, комбинации. Упр. с гирями на силу. Переворот в сторону /колесо/. Самостраховка. Падение на предплечье назад. Задняя подножка с колена. Рычаг локтя захватом руки между ног. Схватка с односторонним сопротивлением, стоя. Уч. схватка на болевые. Схватка одной ногой. В/схватка.

17. Основные дистанции захвата: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную. Основные захваты. Упр.прыжковые/с моста и с разбегу на 1 ноге/. Самостраховка падение на бок через палку с разбегу. Боковая подсечка при отступлении противника. Уход от удержания поперек, отжимая голову с захватом или с упором предплечьем в живот. Уч. схватка на подсечки. Уч. схватка на удержание поперек. В/схватки с переменной партнеров по весу.

18. Оборудование зала и инвентарь, Ковер, его размеры, изготовление, эксплуатация и сохранение. Упр.на гибкость на снарядах. Повторение самостраховки. Передняя подножка с колена. Уход от удержания поперек, выводя руку и голову из-под туловища. Соревнования на удержание /пулька/. Выигравший продолжает бороться.

19. Традиционное кимоно и уход за ним. Упр.на силу на снарядах. Переворот вперед. Самостраховка: падение на спину с прыжка. Передняя подсечка с захватом рук. Удержание со стороны головы. Уч. схватки на подсечки. Уч. схватки на удержание со стороны головы. Схватка в низкой стойке 5 мин.Вольные схватки.

20. Чучела, их устройство. Упр.на быстроту перемещения в партере/бег, перевероты в сторону, кувырки/. Самостраховка падения в сторону с опорой на руки. Зацеп изнутри заведением. Рычаг локтя через предплечье из положения нижнего /ложась на спину/. Защиты от рычага локтя захватом руки между ног. Уч. схватки на зацепы. Уч. схватки на болевые снизу. Вольная схватка.

21. Строение и функции пищеварительной системы, органы выделения. Упр.на гибкость - мост. Упр.у стены. Передвижение в приседе. Самостраховка: падение на бок через партнера/лежащего/. Бросок через голову упором голенью в живот. Удержание верхом с захватом рук. Уч. схватки на броски с падением. Уч. схватки на удержание, верхом. В/схватка уставшего с отдохнувшим

22. Причины травм. Упр. на силу с партнером в партере и на мосту. Самостраховка: падение на спину через партнера лежащего. Бросок захватом

руки под плечо. Узел предплечья вниз от удержания поперек. Уч. схватка на броски с падением /противник захватил сзади/. Уч. схватки на удержание поперек и болевые. Схватка отступая 5 мин. Вольные схватки.

23. Причины травм. Упр. на силу с партнером в партере и на мосту. Самостраховка: падение на спину через партнера лежащего. Бросок захватом руки под плечо. Узел предплечьям вниз от удержания поперек. Уч. схватка на броски с падением/противник захватил сзади/. Уч. схватки на удержание поперек и болевые. Схватка отступая 5 мин. Вольные схватки.

24. Врачебные контроль. Упр. на быстроту - игра с набивным мячом/в кругу сидя отобрать мяч/. Поднимая партнера, наклоняясь, выносить ноги в стороны. Самостраховка на руки через партнера лежащего. Бросок захватом ног, вынося в сторону. Ущемление ахиллова сухожилия с захватом одноименной ноги. Уч. схватка с захватом ноги. Уч. схватка на болевые на ноги. Схватка, наступая 5 мин. В/схватка с форой.

25. Самоконтроль и его объективные данные: вес, рост, динометрия, пульс. Субъективные данные: сон, аппетит и др. Упр. на гибкость в разминке. поднимание партнера на спину захватом руки и ноги. Повторение самостраховки. Мельница. Переворот косым захватом. Соревнования на болевые приемы/пулька с расхождением/. Проигравшие бор. в св. подгр. В/схватка на выносливость.

26. Понятие об утомлении и переутомлении. Упр. на силу. Простейшие формы борьбы /борьба на мяч/. Кувырок под ногами. Самостраховка: падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках. Задняя подножка с захватом руки и одноименной ноги. Удержание сбоку без захвата руки под плечо. Уч. схватки на подножки с захватом ноги. Уч. схватки на удержание. В/схватка.

27. Понятие о травме. Игра "Петушиный бой". Кувырки вперед вдвоем. Самостраховка: падение на спину через стоящего в партере. Передняя подножка с захватом руки и ноги. Удержание со стороны головы с захватом рук. Уч. схватка на подножки. Уч. схватка на удержание со стороны головы. Схватки на перевод в партер. В/схватка.

28. Особенности возможных травм /царапины, ушибы, переломы/. Упр. разминки. Подсечки у стены. Самостраховка: падение на руки. Через партнера. Боковая подсечка, подготовленная скрещением ног. Рычаг локтя через бедро с помощью ноги. Уч. схватки на подсечки. Уч. схватки на болевые. Вольная схватка 15 мин.

29. Первая доврачебная помощь /царапины, ушибы, переломы, растяжения, вывихи/. Упр. на силу. Игра перетягивание. Раскручивание партнера.

Самостраховка: падение на бок вперед через партнера. Передняя подсечка с падением. Удержание со стороны ног. Уч. схватка на подсечки. Уч. схватка на удержания. В/схватка на силу.

30. Устройство мешка. Игра "Наступи на ногу". Самостраховка: падение на спину с мешка /стула/. Зацеп изнутри за одноименную ногу. Уходы от удержания со стороны головы/вращением противника/. Уч. схватка на атаку в партере. В/схватка 8 мин.

31. Способы развития гибкости борца. Разминка на гибкость в тазобедренном суставе. Самостраховки /повторение/. Зацеп снаружи. Рычаг локтя захватом предплечья под плечо от удержания верхом. Соревнования на броски ногами/пулька обратная/. Выигравший выбывает.

32. Способы /методы/ развития силы. Упр. на силу. Поднимание партнера, стоящего в партере. Самостраховка: падение на грудь без опоры на руки/с колен/. Обвив садясь. Защиты от зацепа изнутри. Уход от удержания со стороны головы/отжимая голову, выкручиваясь/. Уч. схватка на обвив. Уч. схватка на удержание.

33. Способы /методы/ развития ловкости борца. Игра "Вратарь"/ в игре "ручной мяч" с набивным мячом/. Броски ручного мяча зацепом стопой. Самостраховка: падение на бок через партнера с разбегу. Зацеп стопой. Защиты от зацепа снаружи. Разрывание сцепленных рук /подводя обе руки, подводя одну, накладывая другую сверху/. Уч. схватки на зацеп стопой. Уч. схватки на рычаг локтя. Схватка с другим партнером по росту. В/схватки.
34. Методы развития выносливости. Поднимание партнера на спину и наклоны с сопротивлением. Самостраховка: падение на спину со стула. Падение на бок вперед /для изучения приема/. Задняя подножка с захватом руки и с падением. Защиты от обвива. Узел поперек от удержания верхом. Уч. схватки на зацеп на подножки на болевые. Схватки в темпе /с форой/. В/схватки.
35. Средства развития выносливости. Упр.на гибкость у стула /перемахи у стены, махи ногой - для тазобедренного сустава/. Самостраховка: падение на грудь с прыжка из полуприседа. Подхват. Защиты от зацепа стопой. Узел ногой. Уч. схватки на подхват. Уч. схватки на болевые. В/схватки с переменной партнера. В/схватки на выносливость.
36. Развитие быстроты борца. Игра в салки на площади ковра. Самостраховка: падение на бок с мешка/стула/ Подхват с захватом ноги. Ущемление ахиллова сухожилия упором в подколенный сгиб другой ноги. Уч. схватка в стойке. Уч. схватка на болевые. Уч. схватка на ноги. В/схватка в темноте /стоя/.В/схватки.
37. Способы совершенствования техники. Упр. лежа. Подн. партнера захватом ног/1-2/. Повторение самостраховки. Бросок через голову с захватом руки и пояса на спине/ворота/. Защиты от подхвата. Рычаг на оба бедра захватом голени под плечо, Упираясь спиной в подколенный сгиб. Соревнования на броски захватом ног/пулька обратная/.
38. Методы развития воли /смелости/. Упр. на силу. Наклоны с партнером на шее. Самостраховка: падение на спину кув. без опоры на руки. Бросок через бедро с захватом пояса через одноименное плечо. Защита от броска через голову. Переворачивание захватом руки и ноги снаружи. Защиты от узла ногой. Уч. схватки в захвате через одноименное плечо. Уч. схватки и переворачивание. Схватки в другой стойке. В/схватка 10 мин.
39. Методы развития выдержки. Броски чучела на быстроту/в течении 30 сек./Упр.для подвижности тазобедренных суставов. Самостраховка: падение на грудь с прыжка. Бросок с захватом руки на плечо. Узел ноги, упираясь ладонью в колено. Защита от ущемления ахиллова сухожилия. Уч. схватки в захвате руки. Уч. на болевые на ноги. В/схватки короткие 4х2 мин.
40. Самовоспитание,как метод волевой подготовки занимающихся к соревнованиям. Приседания и прыжки назад из приседа. Самостраховка: падение на бок с поддержкой партнера. Бросок рывком за пятки. Уходы от удержания со стороны ног. /отжимая голову, сбивая в сторону/ Уч. схватки на захваты ног. Уч. схватки в удержании с ног. В/схватки на малом ковре.
- 41.Режим тренировки /труда, питания, отдыха/. Упр. на силу с гантелями. Самостраховка: падение на спину кувыркком в воздухе. Бросок захватом руки и ноги изнутри. Удержание сбоку лежа. Уч. схватки в стойке. Уч. схватки на удержание сбоку. В/схватки с противником более сильным/слабым/.В/схватки 5 мин.
42. Поянтие о тактике. Упр. на быстроту/перевороты вперед/.Поднимание партнеры захватом 1 ноги. Самостраховка: падение на грудь с прыжком назад. Боковой переворот. Рычаг локтя с захватом предплечья под плечо от удержания со стороны ног. Уч. схватки в захвате сбоку. Уч. схватки в удержании со стороны ног. Нападение сериями приемов. В/схватки 8 мин.

43. Виды тактики: нападения, защиты. Упр. с партнером. Самостраховки: повторение. Мельница захватом разноименной ноги изнутри. Удержание с плеча, захватывая ближнюю руку снаружи. Соревнования на броски туловищем /классическая борьба/.
44. Элементы тактики /разведка, оценка обстановки, плац подготовка, реализация плана/. Упр. на силу ног. Кувырки через партнера, стоящего в партере. Самостраховка: падение на бок с разбегу. Задняя подножка с захватом ноги и шеи /туловища/. Рычаг локтя захватом руки между ног, стоящему на четвереньках /кувырок/. Уч. схватки на подножки. Уч. схватки на болевые. В/схватки 10 мин.
45. Использование площади ковра при борьбе лежа. Упр. на быстроту /перевороты в сторону/. Выпады с поворотами. Самостраховка: падение на спину кувырком с разбегу. Передняя подножка с захватом руки и от ворота. Разведение сцепленных рук /узлом, обратным узлом/. Уч. схватка на подножки. Уч. схватка в захвате руки между ног. В/схватки в борьбе лежа на малом ковре. В/схватки 5 мин.
46. Тактические действия при подготовке приемов в борьбе стоя и лежа. Упр. на силу сгибателей и разгибателей рук. Кувырки назад с партнером. Самостраховка: падение на грудь без опоры на руки из стойки. Боковая подсечка перекачкой. Разъединение рук, упираясь ногой. Уч. схватка на подсечки. Уч. схватка в захвате руки между ног. В/схватка с переменной партнеров.
47. Правила. Значение соревнований, их цели и задачи. Характер соревнований: личные, лично - командные, командные. Способы проведения соревнований. Упр. на быстроту: броски мяча /по сигналу/. Перетягивание партнера через линию захвата рук, не смещая одной ноги. Самостраховка: падение на бок из стойки без опоры на руки. Передняя подсечка в колено. Удержание со стороны головы с обратным захватом рук и своего пояса. Уч. схватки на подсечки. Уч. схватки на удержания. В/схватка без куртки. В/схватка.
48. Правила. Определение победителей в личных соревнованиях. Борьба одной ногой. Перевороты вперед не сгибая руки. Самостраховка: падением на спину кувырком по диагонали. Зацеп изнутри толчком. Ущемление ахиллова сухожилия лежа на противнике, захватом одноименной ноги. Уч. схватки на зацепы. Уч. схватки на болевые на ноги. В/схватка 15 мин.
49. Правила. Возрастные группы участников соревнований. Весовые категории по возрастным группам. Упр. на силу для туловища /сгибания, разгибания, повороты/. Подсечка по набивному мячу. Самостраховка: падение с опорой на руки назад. Боковая подсечка при наступлении противника. Удержание верхом без захвата рук. Уч. схватка на подсечки. Уч. схватка на удержания и переход к болевым. Силовая борьба. В/схватка.
50. Правила. Взвешивание участников. Борьба на краю ковра. Дисквалификация. Упр. на быстроту /переворот со спины на живот и обратно в течение 20 сек./ Самостраховка: падение на бок кувырком в воздухе. Обвив с захватом пояса: сзади и одноименной руки. Рычаг на оба бедра. Захватывая ногу на плечо. Уч. схватка в захвате пояса и одноименной ноги. Уч. схватка на болевые на ноги. В/схватки с более опытным. В/схватки.
51. Указания перед соревнованиями. Сообщение о времени и месте соревнований, взвешивание, программа соревнований. Способы стонки веса. Режим во время соревнований. Борьба предплечьями. Кувырки с предметом в руках. Самостраховка: падение на спину прыжком. Бросок садясь с зацепом стопой/зацепом стопой и падением/. Удержание поперек захватом дальней руки, одноименной руки. Уч. схватки на зацепы. Уч. схватки на удержание. Вольные схватки.

52. Соревнования первенство группы

53. Разбор соревнований. Указания занимающимся. Упр. на силу ног и рук. Прыжок на партнера "ножницами". Самостраховка: падение с опорой на одну руку. Подхват с захватом рукава и проймы. Защиты от броска мельницей. Уход от удержания сбоку, лежа /узлом ноги ногами/. Уч. схватка на подхваты. Уч. схватка на удержания сбоку. В/схватка с засуживанием.

54. Причины возникновения перетренировки и меры её предупреждения. Упр. на быстроту: переворот рычагом. «Прыжок на партнера ножницами» Самостраховка: падение на бок. Отхват с захватом ноги. Узел ноги руками после удержания поперек. Уч. схватка с захватом ноги. Уч. схватка на удержание с болевыми. Схватка на технику. В/схватка.

55. Умение выбирать и создавать удобные положения для падения. Прыжок партнера "ножницами". Переворот вперед со стойки на голове. Самостраховка: падение на спину. "Ножницы". Переворачивание захватом рукава. Уч. схватка на броски с падением. Уч. схватка с переворачиванием. Схватка с переменной партнеров. В/схватка.

56. Отдых во время схватки и утомление противника. Упр. для развития силы мышц туловища. Упр. для подвижности. Самостраховка: падение на руки. Боковое бедро. Защиты и броски "ножницами". Заваливание задней подножкой. Уч. схватка на броски через бедро. Уч. схватка один на коленях. В/схватки с доведением партнера до усталости.

57. Использование захватов для подготовки нападения, умение добиться захвата. Упр. на быстроту. Упр. на гибкость в тазобедренных суставах. Ходьба на руках. Самостраховка: падение на бок. Подхват с захватом руки и отворота. Уход в от удержания верхом /сбивая в сторону, сбивая голову/. Уч. схватки ногой. Уч. схватки на удержание. Схватки с переменной захватов. В/схватка.

58. Вызов усилий и движений со стороны противника и маскировка собственных действий. Упр. на статическую выносливость на гимнастических снарядах акробатические упражнения. Самостраховка: падение на спину. ОТХВАТ. Обратное удержание сбоку. Схватки с односторонним сопротивлением. Схватка с переменной партнера /схватка 2x10 мин.

59. Анализ болевых рычагом локтя /действия сил/. Упр. для статической силы мышц рук разгибателей и сгибателей. Броски набивного мяча назад с попаданием в цель. Броски чучела через грудь. Самостраховка: падение на руки. Бросок через грудь. Рычаг локтя, зажимая руку бедрами /от удержания сбоку/. Уч. схватка на броски с падением. Уч. схватки на болевые на руки. Схватка в захвате за рукава. В/схватка.

60. Способы подготовки нападения: вызов, маскировка, подавление, маневрирование и др. Упр. на быстроту /самостраховка: количество падений за 30 сек./ Приседания. Самостраховка: падение на бок. Бросок захватом ног сталкивая. Удержание с плеча, захватывая ближнюю руку изнутри. Уч. схватка на захваты ног. Уч. схватка на удержания. Схватки с переменной партнеров.

61. Как оценить физическую и техническую подготовку противника. Стойка на лопатках с скрещиванием ног и поворотом таза. Бросок захватом руки и одноименной голени снаружи. Рычаг локтя захватом предплечья под плечо против удержания верхом /со стороны ног/. Уч. схватка на захваты ног. Уч. схватка на болевые. В/схватка с публикой и подсказками болельщиков.

62. Указания перед соревнованиями способы сгонки веса. Сообщение о положении, программе соревнований. Пути достижения победы над противниками. Упр. для статической силы шеи. Акробатические упражнения. Бросок обратным захватом пятки

изнутри. Обратное удержание со стороны головы. Уч. схватки на захваты ног. Уч. схватки на удержания. Схватки с переменной партнеров. В/схватка.

63. Указания перед соревнованиями. Распределение сил в соревнованиях. Изменение режима труда и отдыха в период соревнований. Поведение на соревнованиях. Составление плана схватки. Упр. на гибкость. Самостраховка: падение на бок. Бросок захватом руки и голени сбоку. Рычаг локтя захватом руки между ног садясь. Уч. схватки на болевые. В/схватки с подгонкой веса.

#### *64. Соревнования первенство секции (ДСШ)*

65. Разбор соревнований. Упр. для силы ног, вставание из партера с партнером. Повторение самостраховки падение на спину. Мельница захватом разноименной ноги снаружи. Разъединение рук, подтягивая локоть дальней руки. Уч. схватка в захвате руки между ног.

66. Классификация приемов борьбы Дзю-До. Упр. на гибкость. Поднимание партнера захватом ноги спереди /голени, бедра/. Удержание со стороны ног с захватом рук. Уч. схватка на удержание со стороны ног. Схватка с партнером, уходящим в партер. Вольная схватка 20 мин.

67. Анализ бросков задней подножкой. /Угол устойчивости, действия сил/. Упр. для силы. Самостраховка: падение на бок. Задняя подножка с захватом двумя руками. Рычаг локтя при помощи ноги сверху. Уч. схватка на подножки. Уч. схватка на болевые. Схватки с партнером, держащим за край рукавов. Вольная схватка.

68. Использование усилий со стороны противника для победы. Упр. на быстроту. Самостраховка: падение на спину. Задняя подножка на пятке с захватом туловища сбоку. Рычаг внутри. Уч. схватка на подножки. Уч. схватка на болевые. Схватка с напирющим. Вольная схватка нападающими сериями.

69. Анализ бросков передней подножки. Упр. на гибкость. Самостраховка падение на руки. Передняя подножка на пятке с захватом рукава и одноименного отворота /проймы/. Узел снизу против удержания с ног /верхом/. Уч. схватка на подножки. Уч. схватка на контроприемы от удержания болевыми. Схватки со сгибающимся. В/схватка на переходах.

70. Тактика подавления противника быстротой, силой и т.д. Упр. для силы на снарядах. Движения в темп шагов партнера. Самостраховка: падение на бок. Боковая подсечка в темп шагов /прыжков/. Узел предплечьем вниз от удержания со стороны головы. Уч. схватки на подсечки. Уч. схватки на комбинации удержаний болевыми. Схватка с ждущим контратакующим.

71. Анализ болевых узлом. Упр. на быстроту. Перекаты с партнером с захватом руки и шеи. Самостраховка: падение на спину. Задняя подсечка. Узел ногой снизу. Уч. схватка на подсечки. Уч. схватка на болевые снизу. Схватки с захватом одной руки. В/схватка.

72. Анализ бросков подхватом /биомеханический/. Упр. на гибкость /подвижность тазобедренных суставов/. Самостраховка: падение на руки. Подхват изнутри. Уч. схватки на подхват. Схватки с защищающимся. В/схватки 25 минут.

73. Способы проведения разведки перед соревнованиями и в процессе. Упр. для силы с партнером /простейшие формы борьбы/. Переворот партнера захватом ноги. Самостраховка: падение на бок. Ножницы под одну ногу. Ущемление ахиллова сухожилия лежа на противнике захватом разноименной. Уч. схватка на болевые на ноги. Схватка с захватившим пояс через одноименное плечо. В/схватка.

74. Правила. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей. Упр. на

равновесие на линии. Самостраховка: падение. Бросок через бедро захватом пояса через разноименное плечо. Рычаг колена с зажимом ноги бедрами. Соревнования на устойчивость пулька.

75. Правила составления и заполнения документации соревнований /протоколы взвешивания, соревнований, состава пар/. Простейшие виды борьбы /цыганская борьба/ Вращение с упором рукой в стену. Самостраховка: падение на руки. Вертушка. Узел ноги ногой. Схватки групповые. Схватки на болевые приемы на ноги. Схватка с противником, стремящимся выиграть схватку /затянуть/ в 2 мин. В/схватка.

76. Правила составления программы соревнований. Упр. на быстроту: передвижение с партнером на спине. Прыжки с выпадом в сторону. Повторение самостраховки. Передняя подножка, скрещивая руки. Переворачивание опрокидыванием. Уч. схватки на переворачивания. Схватка с судьейством.

77. Пути увеличения эффективности приемов. Упр. на равновесие на гимнастической скамейке. Выпады в приседе /присядка/. Повторение самостраховки. Задняя подножка на пятке захватом руки через спину. Удержание сбоку с захватом своего бедра. Уч. схватки на подножки. Уч. схватки на удержания. Схватка с обманывающим. В/схватка.

78. Анализ защит от бросков. Игра "Всадники". Повторение самостраховки. Бросок заваливанием с захватом руки и шеи. Бросок захватом руки и упором в колено. Переворот захватом шеи и пояса снизу. Уч. схватки на сбивание. Уч. схватки на переворот. Схватка с судьейством 6 минут.

79. Анализ защиты от болевых. Упр. на быстроту: переползание с партнером на спине. Повторение самостраховки. Выведение из равновесия толчком. Удержание верхом с отбивом ног. Уч. схватки на удержание верхом. В/схватка без курток.

80. Определение понятий "обучение" и "тренировка". Требования к организации занятий. Упр. на равновесие. Борьба зацепом ногой. Повторение самостраховки. Зацеп изнутри с захватом ноги. Рычаг плеча через бедро /от удержания сбоку/. Уч. схватки на зацепы. Уч. схватки на удержания сбоку, с партнером, захватившим сзади. В/схватка 20 мин.

81. Дидактические принципы. Указания перед соревнованиями /вес, режим, участники/. Игра в баскетбол. Сбивание ноги партнера и отрыв её от ковра. Обвив с захватом пояса через плечо. Удержание поперек с зажимом ближней руки ногами. Уч. схватки на удержания. Уч. схватки в захвате пояса через плечо. Схватка в захвате шеи сверху. В/схватка 2х6 мин.

82. Указания перед соревнованиями /место, время, программа и др./ Самостоятельная разминка занимающихся. Бросок обратным захватом ног. Рычаг локтя через предплечье с удержания поперек, захватывая запястье разноименной рукой. Уч. схватки. Вольные схватки с подгонкой веса.

83. Соревнования внешние /с участием представителей других коллективов в зале секции/

84. Разбор соревнований. Игра "регби" с набивным мячом. Зацеп стопой изнутри. Рычаг локтя захватом руки между ног, не перенося ногу через туловище. Уч. схватки ногами. Уч. схватки в захвате руки между ног. Схватки с захватом ноги. В/схватки.

85. Построение урока и его содержание. Упр. на быстроту: переползание на спине с партнером на груди. Подхват изнутри подшагивая. Разведение сцепленных рук /рычагом плеча/. Уч. схватки на подхваты. Уч. схватки в захвате руки. Схватки на изменение дистанции. В/схватка с форой.

86. Методика показа упражнений и приемов. Методика отягощения. Практика проведения разминки занимающимся. Бросок через голову захватом руки и упором голенью.

- Разъединение рук, просовывая руку между предплечьями. Уч. схватки на броски с падением. Уч. на разъединение рук. Схватка на захват /добиться захвата/. Вольная схватка.
87. Особенности построения нагрузки на уроке. Игра "Затяни в круг" /все в круг, взявшись за руки/. Бросок захватом пятки изнутри. Разъединение рук узлом /захватом предплечья/. Уч. схватка на разъединение рук. Уч. схватки на захват ног. Уход из борьбы лежа в стойку. В/схватка.
88. Особенности изложения теоретических сведений. Упр. на быстроту: перекаты в сторону с партнером. Передний переворот. Рычаг локтя при помощи ноги сверху от удержания верхом. Уч. схватки на комбинацию удержания верхом с болевыми приемами. Схватки с судейством 6 минут.
89. Подбор упражнений для урока. Практика проведения разминки занимающихся. Мельница с захватом разноименной руки под плечо. Узел плеча на животе. Уч. схватки с захватом руки под плечо.
90. Распределение нагрузки в уроке: неделе, периоде тренировки, году и ряде лет. Игра "Вытолкни из круга" Зацеп стопой с захватом одноименной руки и пояса. Рычаг колена с зажимом ноги бедрами. Уч. схватки в захвате с одноименной руки у пояса. Уч. схватки на болевые на ноги. Схватки с судейством 6 минут.
91. Указания перед соревнованиями /положение, место, время, режим/. Уп. на быстроту. Подхват, скрещивая руки. Переворачивание захватом шеи из-под плеча изнутри. Уч. схватки на подхват. Уч. схватки на переворачивание. Схватка с действующим прямолинейно. В/схватка.
92. Указания перед соревнованиями /программа, участники, составление плана схваток/. Самостоятельная разминка занимающихся. Подсад изнутри. Удержание сбоку с захватом ноги противника /при попытке ухода, отжимая голову ногой/. Уч. схватки на переход от удержания сбоку к захвату ног. Схватка с форой. В/схватка.
93. Указания перед соревнованиями/поведение на соревновании/. Игра "Перетяни на свою сторону". Подхват отшагивая. Рычаг локтя захватом руки между ног не перенося ноги через шею. Уч. схватки на подхват. Уч. схватки на рычаг локтя. В/схватки в пределах времени, определенном правилами.
94. *Соревнования внешние в другом зале*
95. Разбор соревнований. Игра "Оторвать от ковра". Задний переворот. Рычаг локтя зацепом ногой. Уч. схватка на болевые сверху, стоящему в партере. Схватка по тактическому плану. В/схватка.
96. Планирование занятий. Упр. на быстроту. Подхват изнутри зашагивая. Рычаг локтя при помощи ноги сверху против удержания со стороны ног. Уч. схватка на подхват. Уч. схватка на болевые. К/приема от удержания с ног. Схватка по индивидуальному тактическому плану /навязывание своего плана/.
97. Методы обучения борьбе. Зацеп снаружи за дальнюю ногу. Узел предплечьем вниз от удержания сбоку, приподнимая локоть. Уч. схватки на зацепы. Уч. схватки на болевые от удержания сбоку. В/схватки.
98. Способы разучивания техники упражнений. Упр. на силу. Обвив без падения. Узел ноги ногой. Уч. схватки на броски зацепом. Уч. схватки на болевые на ноги. В/схватки.
99. Способы совершенствования приемов. Упр. на быстроту. Подхват изнутри на одноименную ногу. Переворачивание ключом /забеганием, переходом/. Уч. схватки на подхваты. Уч. схватки на переворачивания. В/схватки.

100. Общий и индивидуальный план тренировки. Проведение разминки занимающимися /поточное, каждый по очереди называет и показывает упражнения/. Бросок через голову упором в сгиб бедра. Уч. схватки на броски с падением, уч. схватки на болевые на ноги. В/схватки.

101. Построение активного отдыха и самостоятельных занятий дополнительными видами спорта. Новое в технике ведущих борцов. Вольные схватки. В тематику занятий включено содержание деятельности всех годов обучения с учетом уровня подготовленности занимающихся. Каждая тема занятий усложняется с каждым годом обучения. С каждым годом обучения усложняются условия выполнения приема того или иного технического действия.

#### ***IV. Методическое обеспечение***

При решении педагогических задач в обучении большое значение имеет взаимодействие преподавателя и занимающихся. Пути, по которым идет преподаватель, добиваясь решения задач обучения, называют методами обучения.

Действия педагога, направленные на оказание помощи занимающимся при выполнении движений и способствующие достижению окончательного результата, называют методическими приемами.

В организации учебного процесса преподаватель применяет методы слова, показа, упражнений, игровой. Каждый из методов не является универсальным, а поэтому они применяются в сочетании один с другим.

##### *1. Словесные методы*

Объяснение, рассказ и беседа являются основными видами устной передачи знаний в обучении единоборствам.

Объяснение. При знакомстве с новым упражнением или приемом необходимо получить представление о закономерностях и правилах его применения. Главная функция объяснения заключается в том, что с его помощью тренер доказывает необходимость и эффективность применения данного приема или способа его выполнения. Объяснение должно быть кратким и понятным.

Ценность объяснения как метода заключается в том, что действие его легко дозируется. Так, в начальный период обучения педагог объясняет только самое основное, что необходимо для решения педагогической задачи данного урока. В других случаях он объясняет дополнительные или параллельно существующие варианты выполнения того или иного приема.

Преподаватель часто прибегает к объяснению, при анализе выступлений на соревнованиях, при выявлении и устранении ошибок, разработке домашних заданий и т.д. Рассказ. При необходимости создать у занимающихся представление о логически связанных фактах и последовательном развитии событий или явлений используется рассказ. В практике учебно-тренировочной работы время от времени необходимо прибегать к образному изложению подробностей единоборств, раскрытию технических и тактических действий.

Беседа. Иногда в ходе объяснения или рассказа преподаватель поощряет занимающихся к тому, чтобы они задавали вопросы. Постепенно это перерастает в форму вопросов и ответов. Такая форма передачи знаний называется беседой.

##### *2. Наглядные методы.*

В практике показ преподавателя часто сопровождается объяснением. Показ может осуществляться как преподавателем, так и занимающимся.

Особой формой показа, специфичной для единоборств, является показ на занимающемся. В одних случаях это делается для того, чтобы продемонстрировать группе, как надо проводить прием, а в других - чтобы дать возможность самому занимающемуся прочувствовать детали изучаемого приема. Для этого иногда преподаватель дает возможность занимающемуся провести прием на себе.

### *3. Практические методы.*

В процессе учебной работы упражнения применяют с целью развить специальные физические качества, выработать двигательные умения и навыки.

Подбор упражнений, а также условия их выполнения и количество повторений определяются в зависимости от стоящей перед тренером педагогической задачи.

При освоении нового приема преподаватель свое внимание направляет на то, чтобы каждое выполнение было по возможности безошибочным. При упражнениях с целью формирования навыка преподаватель следит за правильным направлением и своевременностью единоборства в ходе выполнения всей связки.

Особый смысл упражнения приобретают при исполнении ошибок. Каждое неправильное выполнение упражнения закрепляет ошибку. Задача преподавателя в этом случае заключается в том, чтобы подвести юного единоборца к правильному выполнению того или иного движения, применяя специальные подводящие упражнения. Устранение ошибок осуществляется в индивидуальном порядке.

Успех применения упражнения зависит от правильной организации учебной работы, предусматривающей следующее:

Упражнения могут применяться в виде системы, направленной на решение определенной педагогической задачи. Каждое из последовательно применяемых упражнений должно соответствовать процессу в обучении, учитывать двигательный опыт занимающихся и эффект, полученный ими от использования предыдущих упражнений. Так, разучивание различных вариантов приемов одной классификационной группы редко вызывает затруднения в обучении. Тем не менее в ходе этой работы методом упражнений преподаватель все же подготавливает и осуществляет переход к изучению других групп классификации приемов, по возможности используя сходство структур и наличие элементов положительного переноса навыка.

Целенаправленная система упражнений способствует своевременному выявлению недостаточности специальной физической и двигательной подготовленности занимающихся, необходимой для освоения данного учебного материала. Применением упражнений, которые направлены на совершенствование двигательных навыков, решается важная задача обеспечения единства физической и технической подготовленности занимающихся.

Целенаправленная система упражнений применяется при активном внимании занимающихся. Им должны быть ясны цель применения всей системы упражнений и особенности их выполнения. Высокая дисциплинированность занимающихся, их сознательность и целеустремленность должны быть гарантией того, что все указания преподавателя будут выполнены.

Очень важно, чтобы в ходе выполнения упражнений занимающиеся могли сами контролировать его правильность. Преподаватель должен давать указания по ходу

действия, останавливать учеников, если они неправильно выполняют упражнения, своевременно исправлять ошибки.

#### *4. Игровой метод.*

Обучение в единоборствах не ограничивается приобретением знаний, умений и навыков. Оно обязательно предполагает использование их непосредственно в схватке с различными противниками и в различных условиях.

Решение этой сложной задачи в обучении способствует применению игрового метода. При этом простейшие приемы борьбы, удары, захваты и передвижения в сочетании с достижением необходимой цели, поставленной условиями игры, постепенно входят в арсенал технических и тактических средств занимающихся.

#### *Методические приемы.*

Сложность процесса борьбы, опасность получения травм при нарушении правил учебного процесса требуют применения различных методических приемов: подсчета, методических указаний приказаний и команд.

Методические указания направлены на решение общей задачи урока. В ходе учебного процесса бывает необходимо предусмотреть особенности перестроения, вероятность перестроения ошибки, профилактику получения травм и др. В целях сохранения целостности учебного процесса это делается с помощью методических указаний для тех, кого это касается.

Одна из особенностей занятий спортом состоит в том, что спортсмены готовы выполнить указания тренера. Поэтому совершенно уместны такие формы, как приказания и команды. Их чаще всего употребляют в начале урока с целью повысить внимание занимающихся, их сосредоточенность и дисциплину.

### ***IV.1. Принципы построения учебного процесса***

Принципы сознательности, активности, наглядности, систематичности, доступности и прочности являются общими дидактическими принципами физического воспитания. Занимающиеся овладевают двигательными навыками на учебных занятиях, в тренировках. Поэтому применение этих принципов при организации учебной, тренировочной или даже соревновательной деятельности является обязательным.

#### *1. Принцип сознательности и активности.*

Обязательным условием организации плодотворных учебных занятий является интерес занимающихся к выбранному виду единоборств. Преподаватель так строит учебный процесс, чтобы участие в нем каждого из занимающихся было осознанным и активным. Занятия, построенные только на эмоциях, приводят к тому, что ученики во время тренировок стараются избегать трудностей, не работают систематически над овладением навыками. Для реализации принципа сознательности и активности преподаватель должен:

- четко поставить задачу и объяснить, в чем важность ее решения;
- указать основные пути решения задачи;
- указать, каковы закономерности выполнения данного движения и как правильно его оценить;
- указать средства решения задачи.

Для реализации принципа сознательности и активности следует давать занимающимся различные задания, требующие от них самостоятельности, целеустремленности и специальных знаний.

Преподаватель должен помнить, что на определенном этапе обучения правильное применение принципа сознательности и активности предполагает строгое ограничение объема знаний, необходимых для решения задачи данного урока. Избыток сведений об изучаемом практическом материале может не только помочь, но и повредить обучению.

## *2. Принцип наглядности.*

Создать представление занимающихся о технических элементах единоборства можно различными способами: показать кинограмму, показать как тот или иной элемент выполняется другими спортсменами; объяснить словесно, дать письменное описание движения; провести прием на самом занимающемся, предоставить ему возможность самому провести прием и т.д. Некоторые данные, сообщаемые каждым из этих способов, повторяются, но от этого представление становится богаче. Принцип наглядности осуществляется тем полнее, чем больше органов чувств занимающихся участвуют в восприятии изучаемого предмета.

В зависимости от конкретной педагогической задачи средства наглядности применяются в отдельности, последовательно и во взаимодействии. Так, при разучивании отдельных приемов или ударов преподаватель может дать только словесные последовательности выполнения приема. Занимающиеся должны, руководствуясь этим, выполнить прием. Однако если недостаточно одного объяснения, преподаватель может облегчить задачу частичным показом приема или другими средствами наглядности. Для осуществления принципа наглядности в обучении и воспитании необходимо:

- определить, в какой мере средства наглядности могут способствовать решению общей педагогической задачи с учетом общей подготовленности и возрастных особенностей занимающихся;
- методически правильно изобразить средства наглядности;
- способствовать всестороннему восприятию изучаемого предмета в такой мере, в какой это необходимо на данном этапе обучения.

## *3. Принцип систематичности.*

Осуществлять принцип систематичности в спорте - значит прежде всего организовывать и проводить учебно-тренировочные занятия на высоком научно-методическом уровне, соблюдать рациональную последовательность в применении средств и методов физического воспитания.

Принцип систематичности предполагает постепенность нарастания трудности. Новый учебный материал должен основываться на хорошо освоенном пройденном материале и способствовать его закреплению и совершенствованию. Ход учебно-тренировочного процесса при достаточной однородности учебной группы необходимо регулировать, ориентируясь на тех, кто не успевает осваивать новое, постоянно поддерживая интерес к занятиям со стороны успевающих спортсменов путем разучивания дополнительных вариантов и деталей изучаемого в данный момент приема. С отстающими тренер должен проводить индивидуальные занятия, направленные на развитие определенных физических качеств, разучиванию специальных упражнений и др.

Внешним проявлением успешного осуществления принципа систематичности является хорошая успеваемость занимающихся, их желание разучивать новый учебный материал.

Для успешного осуществления принципа систематичности необходимо:

- дать занимающимся комплексное представление о знаниях, умениях и навыках по периодам обучения;

- весь учебный материал объединить в систему, легко разделяемую на части. - планировать изучение данной системы в соответствии с особенностями занимающихся, условиями их учебы, работы, чередуя периоды напряженной деятельности по усвоению учебного материала с периодами его закрепления, участия в соревнованиях;

- следить за тем, чтобы каждая конкретная педагогическая задача была составной частью серии педагогических задач на определенный период обучения;

- учитывать результаты учебной работы;

- обеспечивать регулярность занятий.

#### *4. Принцип доступности.*

Основное назначение принципа доступности - помочь своевременно освоить предусмотренный программой материал. В тех случаях, когда учебный материал легко разделяется на части, его распределение по принципу «от простого к сложному», «от известного к неизвестному» обеспечивает *ДОСТУПНОСТЬ* в обучении.

Для успешного осуществления принципа доступности необходимо:

- подбирать учебный материал в соответствии с учебными программами и нормативными требованиями;

- учитывать индивидуальные особенности занимающихся и процесс усвоения нового материала данной учебной группой;

- правила принципа доступности «от простого к сложному», «от известного к неизвестному», «от легкого к трудному» соблюдать таким образом, чтобы не снижать инициативы занимающихся и их интереса к занятиям.

#### *5. Принцип прочности.*

Способность занимающихся закреплять освоенные знания, умения и навыки положены в основу дидактического принципа прочности. Каждый учебный материал должен быть освоен и закреплен, иначе в дальнейшем его нельзя будет расширить и усовершенствовать.

Поэтапное закрепление двигательных навыков особенно важно при освоении основных движений джиу-джитсу. Новичок и мастер спорта выполняют эти движения по разному. Это зависит от запаса сил, выносливости, уверенности, умения многократно приблизительно одинаково повторить движение. Поэтому принцип прочности предполагает поэтапное закрепление материала. Тренеру необходимо помнить, что принцип прочности, основанный на способности занимающихся закреплять приобретенные навыки, одинаково распространяется и на закрепление неправильно освоенных навыков. Потому важно прежде, чем приступить к упражнениям, способствующим закреплению навыков, убедиться, что эти навыки являются необходимыми, целесообразными и правильными.

Для успешного осуществления принципа прочности необходимо:

- переходить к изучению нового материала только тогда, когда хорошо освоен предыдущий;

- уметь разнообразить занятия на этапе освоения данного учебного материала, с тем чтобы закрепление его не сводилось к простому повторению;

- использовать ранее изученные навыки с положительным переносом на изучаемые в сочетаниях с подводящими упражнениями и т.д.

- постепенно усложнять условия выполнения упражнений.

Выполняя традиционную программу занятий и применяя необходимые методы обучения с соблюдением соответствующих дидактических принципов, тренер может

предусмотреть любые трудности в освоении материала и своевременно помочь своим воспитанникам. Так, на первом году обучения занимающиеся бывают недостаточно дисциплинированными и внимательными, поэтому следует уделять больше внимания показу и объяснению.

Те или иные дидактические принципы в различные периоды обучения применяются в большей или меньшей мере. На отдельных занятиях первого и второго годов обучения основное внимание приходится уделять соблюдению принципов наглядности и активности. Иногда при начальном обучении значительная часть урока отводится осуществлению принципа доступности. Принцип прочности фактически обеспечивается всем ходом правильно организованного педагогического процесса.

Средства и методы, основанные на использовании дидактических принципов, характеризуют нормальный учебный процесс, а степень и своевременность применения этих принципов говорят о методическом уровне этого процесса. Внешним проявлением правильной организации взаимодействия всех дидактических принципов является хорошая посещаемость занятий, высокая организованность и дисциплина занимающихся, хорошие результаты в учебно-спортивной работе.

#### ***IV.2. Методы совершенствования тактико-технической подготовленности для выступления в соревнованиях.***

Процесс совершенствования техники предполагает, что задачи обучения данному приему выполнены вполне удовлетворительно и что последующей спортивно-педагогической задачей является образование навыков применения его в условиях соревнований.

##### *1. Метод повторения*

Повторный метод заключается в многократном повторении одного и того же тактико-технического действия в наиболее простых, неизменяемых условиях. При этом совершенствуется навык его выполнения.

Такой метод позволяет освоить прием до автоматизма и обрести уверенность в его выполнении. Повторения с различными педагогическими задачами широко применяются для закрепления только что изученных приемов, а так же для отработки фрагментов сложных тактико-технических действий, основные биомеханические характеристики которых хорошо известны.

##### *2. Метод изменения условий.*

Условия спортивной борьбы требуют, чтобы борец обладал возможностью выполнять приемы в схватке с различными противниками, в различных условиях соревнований. Навык выполнения приемов должен быть прочным и в то же время стойким перед воздействием сбивающих факторов.

Метод изменения условий применяют борцы, владеющие основной структурой приемов. Этот метод применяется тогда, когда необходимо сделать навык более гибким и сформировать умение использовать его в изменяющихся условиях.

Специальные упражнения с партнером, имитационные и подводящие, вольные, учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и соревновательные схватки являются прекрасным специфическим средством постоянного изменения условий. В которых борец выполняет свои действия.

Борец постоянно контролирует и корректирует свою двигательную деятельность. Эта сложная деятельность, несомненно, усиливается, если борец устал, а против него выступает соперник со свежими силами. Такие упражнения заставляют мобилизовать все силы на достижение высокого результата. Однако упражнения такого рода нужно применять весьма ограниченно.

Такие качества, как смелость, решительность, целеустремленность и упорство, очень ярко проявляются в выполнении какого-либо приема, побороть страх перед определенным противником и т.д. Для этого педагог специально инсценирует обстановку психологической трудности, близкую к той, которая ожидает борца на соревнованиях.

Спортивный поединок в борьбе представляет собой цепь событий. Тесно связанных между собой. При сложных тактико-технических построениях борцы осуществляют такие действия, которые могут влиять на всю схватку.

Тактические и технические действия воздействуют на противника своим единством и неразрывностью. Исправление ошибок, допущенных борцами в некоторых движениях, устраняют отдельно, не нарушая целостности тактико-технического комплекса.

Для этого используют различные *методические приемы*.

1. *Анализ*. Тренер проводит теоретический и практический разбор отрабатываемого действия на примерах из соревнований, тренировок, демонстрируя фотоснимки, килограммы. Этот прием используется также с целью применения других методических приемов.

2. *Акцентирование внимания*. Тренер сосредоточивает внимание занимающихся на выполнении определенного элемента приема или фрагмента схватки. Этот методический прием используется в тех случаях, когда трудно выделить отработанный элемент.

3. *Эпизод схватки*. Тренер образует отработку такой характерной части схватки, в которой борец уступает своим противникам.

Метод эпизодов позволяет отрабатывать целые тактико-технические комплексы, включая тактическую подготовку проведения приемов. При этом используется метод повторений в условиях учебной схватки.

4. *Дифференцирование*. Тренер организует внимание занимающегося таким образом, чтобы он сам определял момент благоприятной ситуации в схватке и своевременно применял необходимые действия. Партнер выполняет движения. Периодически повторяя ситуации, на которые занимающийся должен реагировать. Далее партнер использует ситуации, близкие к отрабатываемым. Занимающийся выбирает наиболее подходящие и вносит необходимые поправки в проведение приема.

Такой методический прием используется в специальных упражнениях с партнером, в учебных схватках и способствует формированию навыков готовности к выполнению нужных действий.

5. *Фиксация*. Преподаватель определенным сигналом останавливает схватку в тот момент, который нужно разобрать. Нужный момент при необходимости можно воспроизводить намеренно, не дожидаясь, пока он встретится в схватке.

6. *Утрирование*. Тренер умышленно выполняет действие с ошибкой и наглядно показывает, к чему это может привести в схватке.

7. *Дополнительный ориентир*. Тренер помогает правильно выполнять прием или сочетание приемов, используя слуховые, зрительные и кожные анализаторы

занимающихся. При этом для своевременного начала движения используют: касание, свисток или хлопок

На этом этапе тренировочного процесса особое внимание уделяется соревновательной выносливости. Она развивается преимущественно различными по характеру и интенсивности схватками, а также по точно организованной разминкой.

В общем нужно придерживаться такого принципа: на этапе общей подготовки увеличивать преимущественно количественную сторону тренировочных нагрузок, а на соревновательном - мощность работы, интенсивность. Физическая выносливость в предсоревновательной подготовке вырабатывается в схватках различного вида.

### ***IV.3. Формы обучения***

Для более полного образного представления уровней технической подготовки, которые нельзя определить перечнем приемов, четким часовым объемом работы, количеством ударов и бросков, ниже приводится пример показателей ступенчатой характеристики уровня технического мастерства в джиу-джитсу:

1. Степень начального овладения отдельными деталями, частями, операциями и наконец элементом в целом.
2. Удар и прием в движении, с четким пониманием и ощущением момента для нанесения удара и проведения броска.
3. В движении в обе стороны.
4. Из разных захватов и положений.
5. Несколько приемов в разные стороны и в разных направлениях доведенные до четвертого уровня.
6. Выполнение ударов и приемов с подготовкой.
7. Расширение характера простых подготовок.
8. Удары и приемы после обманных движений, двойных подготовок, комбинаций.
9. Владеет техникой захватов, имеет свою схему захватов, применяет варианты захватов против конкретных вариантов соперника.
10. Определяется индивидуальная техническая схема.
11. Появляется коронка в борьбе лежа.
12. Выполняет непрерывную атаку.
13. Выполняет встречную атаку.
14. Свободно переигрывает соперника в захватах - опережает.
15. Начинает выполнять удары и броски в схватках соревновательного характера, уверенно защищается в партере.
16. В тренировках сознательно моделирует соперников, способен дать анализ его технического мастерства.
17. Может в поединке выполнить сложную комбинацию.
18. Хорошо понимает стремления соперника в схватке, тактически правильно пользуется своим техническим мастерством в достижении победы.

Стремясь овладеть всем вышеизложенным объемом и достичь соответствующего уровня мастерства тренер и спортсмен становятся изобретателями, наполняют процесс всем многообразием форм и методов.

*Формы тренировочных занятий применяющихся педагогами клуба:*

1. Учебная тренировка - это процесс, во время которого ученики получают теоретическую информацию, осуществляется показ и предоставляется возможность опробовать.

2. Тренировка, по направленному развитию физических качеств, в которой используются дополнительные средства - штанги, гири гантели, резиновые амортизаторы, тренажеры и т.д. Такие же тренировки могут быть игровыми, беговыми и др.

3. Тренировка по направленному развитию путей энергообеспечения организма. Эта форма чаще всего сочетается с другими формами, т.е. вся тренировка строится в определенных режима работы и отдыха.

4. Тренировка по совершенствованию техники, на которых уже известный материал доводится до более высокого уровня овладения им.

5. Контрольная тренировка, где возможна сдача контрольных нормативов по ОФП или технике джиу-джитсу.

6. Тренировка соревновательного плана, на которой проводятся соревновательные поединки.

Примерная форма организации процесса обучения на начальном этапе.

После набора занимающихся тренер объявляет время и дни их тренировочных занятий, рассказывает о джиу-джитсу, раскрывая, какой длительный путь тренировок проходит боец к вершине своего технического совершенства. На начальном этапе обучения если занимающиеся тренируются через день, от занятия к занятию происходит частичное забывание изученного материала и приходится тратить много времени, чтобы его восстановить.

На первых занятиях желательно провести перед новичками показательные выступления по спортивному и боевому разделу джиу-джитсу. Это усилит мотивацию на начальном этапе. Далее тренер предлагает форму организации их дальнейшей тренировочной деятельности. Она заключается в том, что все обучение состоит из частей программы, которые последовательно необходимо освоить. На освоение каждой части отводится определенное время, по истечении которого занимающиеся сдают экзамен по всему ее разделу. Время освоения материала для различного контингента занимающихся определяется индивидуально. В дальнейшем все будет зависеть от способности занимающихся осваивать учебный материал.

Изложенная выше форма организации обучения на начальном этапе и сама программа предусматривают сдачу экзаменов по частям программы - по мере ее усвоения.

#### ***IV.4. Возрастные особенности и методика преподавания***

Организм подростков и юношей имеет свои анатомо-физиологические и психологические особенности. Их необходимо знать и учитывать при организации и проведении занятий по рукопашному бою.

Возраст 10-15 лет наиболее благоприятен для развития таких физических качеств, как быстрота, ловкость и гибкость. Именно эти качества в дальнейшем становятся фундаментом для совершенствования мастерства. Следует отметить и то обстоятельство, что подростки и юноши отличаются от взрослых спортсменов большей раздражительной способностью. Это тоже положительно сказывается на подготовке. Но есть и такие факторы, которые затрудняют педагогический процесс воспитания учеников. Дело в том, что организм подростков и юношей находится в состоянии формирования и развития, у них

быстрее наступает утомление, менее устойчиво внимание, недостаточно развита сила мышц. Они в большей степени, чем взрослые, реагируют на те или иные раздражители.

У юных рукопашников наблюдается бурный рост тела в длину. Окостенение позвоночника, грудной клетки, таза и конечностей в этом возрасте не заканчивается. Поэтому следует очень осторожно применять упражнения для развития силы и гибкости, чтобы не помешать росту костей. В тоже время большая эластичность связочного аппарата благоприятствует развитию у детей гибкость и подвижность в суставах. Функциональные возможности мышечной системы у подростков и юношей ниже. Чем у взрослых. Поэтому применять упражнения на развитие силы и выносливости нужно в определенной последовательности, постепенно наращивая нагрузки.

Исследования профессора В. Фарфеля показали, что в возрасте 13-15 лет у человека заканчивается формирование двигательного анализатора. В связи с этим появляется возможность примерно с 15 лет начинать целенаправленное развитие силы. Этому способствует заметный рост поперечных размеров тела.

В занятиях с подростками и юношами надо также учитывать особенности их сердечно-сосудистой системы. В частности, в этом возрасте наблюдается относительно замедленное увеличение просвета артерий, деятельность сердца и сосудов недостаточно регулируется со стороны головного мозга. У подростков и юношей отмечается увеличение кровяного давления. При чрезмерной нагрузке у учеников могут появиться сердечная аритмия и головокружение. Юношеский организм не обладает способностью поддерживать высокий уровень работоспособности в течении длительного времени. Подростки и юноши быстро утомляются, но и быстро восстанавливают свои силы. При этом восстановление сил происходит лишь тогда, когда ученики получают малые или оптимальные нагрузки. Поэтому для поддержания работоспособности на протяжении всего занятия необходимы частые перерывы для отдыха.

Органы дыхания у подростков также имеют свои особенности. Так, увеличение грудного периметра происходит медленнее, чем рост тела в длину. Это обстоятельство ограничивает развитие дыхательной системы, хотя легочная вентиляция достигает 3400 кубических см. Несовершенство регуляции дыхания при занятиях физическими упражнениями с большими нагрузками может привести к нарушению ритма дыхания.

В возрасте 12-15 лет у ребят развивается способность логически мыслить, анализировать свои поступки и поведение. Юные спортсмены стараются походить на взрослых, стремятся к самостоятельности. Задача преподавателя заключается в том, чтобы побудить занимающихся к развитию положительных качеств.

Юные спортсмены склонны переоценивать свои силы, браться за выполнение упражнений, которые не соответствуют их физическому развитию. Поэтому вся их деятельность нуждается в строгом контроле.

Учет возрастных особенностей подростков и юношей позволит преподавателю лучше организовать учебно-воспитательный процесс, в Особенности методики преподавания специализированной физической подготовкой складываются из методики обучения рукопашному бою.

При изучении физических упражнений или техники рукопашного боя занимающиеся должны знать, что надо выполнить, как выполнить, для чего выполнить.

Юноши в большей степени, чем взрослые, переживают свои успехи и неудачи. Поэтому выработке умения правильно оценивать свои действия необходимо уделять внимание на каждом занятии. Так, если при совершенствовании способа тактической

подготовки "угрозы" юноша совершает ошибку, преподаватель спрашивает ученика о причине неудачи и при необходимости наводит его на правильный ответ.

Обучение юношей должно вестись систематически и последовательно. Регулярная посещаемость занятий создает предпосылки к усвоению техники рукопашного боя без ущерба для здоровья занимающихся. Одновременно с этим следует также учитывать, что юноши должны повторять материал чаще. Чем взрослые. В процессе обучения отдельные знания, представления, понятия необходимо связывать в определенную систему.

В подростковом и юношеском возрасте первостепенное значение имеет всесторонняя физическая подготовка. Ее цель - формирование правильной осанки, всестороннее физическое развитие, развитие специальных качеств для овладения техническими действиями.

Известно, что у ребят 10-14 лет легче развивается быстрота, ловкость и гибкость; у юношей 15-16 лет растет сила, появляется способность к выполнению скоростно-силовых упражнений; в возрасте 16-17 лет легче усваиваются упражнения, требующие значительной силы и скорости, создаются предпосылки для развития специальной выносливости. Эти рекомендации следует положить в основу физической подготовки кадетов.

Развитие силы в юношеском возрасте должно осуществляться в основном упражнениями скоростно-силового характера. Форсированное развитие силы и увлечение упражнениями с большим весом может привести к скованности и потере быстроты. У юношей 12-15 лет силу следует развивать преимущественно упражнениями с гантелями, набивными мячами, с партнером, на гимнастических снарядах, простейшими формами спаррингов. У юношей 16-17 лет упражнения на силу усложняются за счет увеличения веса снаряда, изменения исходного положения, увеличения времени на выполнение упражнений, уменьшения отдыха между выполнением упражнений и т.д. Исследования профессора В.Коробкова доказали, что показатели силы мышц у подростков и юношей приближаются к показателям не занимающихся спортом взрослых уже к 13-15 годам, показатели максимальной силы - к 17-18 годам.

Развивать выносливость у подростков и младших юношей следует особенно осторожно. На занятиях обычно используется интервальный метод выполнения упражнений, учебно-тренировочные схватки проводятся с частыми перерывами для отдыха. Постепенно по мере приспособления к нагрузке периоды отдыха сокращаются. Затем увеличивается время выполнения упражнений, и наконец увеличивается темп ведения учебного боя. Большое значение для развития выносливости имеет рукопашный бой в различных условиях: на ограниченном месте, с односторонним сопротивлением, с сопротивлением после захвата, спарринг с несколькими партнерами подряд и т.п. Такие задания приучают юношу находить выход из любых создавшихся положений в бою.

Гибкость и подвижность в суставах у ребят 10-15 лет надо развивать упражнениями без предметов и упражнениями с небольшими отягощениями. С переходом в старшую юношескую группу вес отягощений может быть постепенно увеличен. Для развития гибкости и подвижности в суставах хорошо использовать упражнения с большими отягощениями - партнером или снарядами.

Вместе с физическими качествами педагог должен систематически воспитывать у занимающихся волевые качества: смелость, выдержку, уверенность, инициативу, упорство и др. Волевые качества проявляются в «процессе преодоления трудностей».

Обучая ребят тактике рукопашного боя, преподаватель учитывает, что рукопашный бой для них - это игра. В этой игре они усваивают правила, приучаются рационально использовать средства тактики для достижения победы. Вот почему следует применять более широко игровой метод.

Одна из задач преподавателя - научить учеников уважать своих противников. Преподаватель приучает занимающихся вести схватку активно, но без лишней горячности, поощряет насыщенный техническими действиями спарринг и порицает грубые действия.

Обучение рукопашному бою - педагогический процесс, направленный на формирование у занимающихся знаний, умений и навыков при непрерывном осуществлении задач всестороннего физического развития. Содержание учебного материала и учебного процесса в целом всегда должно быть направлено на решение определенной педагогической задачи.

Кроме учета степени физического развития и технической подготовленности занимающихся педагогу необходимо знать, как данный учебный материал связан со всем комплексом учебно-воспитательной работы, формирующих их мировоззрение, нравственность, характер и волю.

Решение педагогических задач, поставленных преподавателем, требует от занимающихся сознательной дисциплины, соблюдения режима занятий, учебы и отдыха, выполнения гигиенических требований. Учебно-тренировочная и воспитательная работа по рукопашному бою осуществляется в контакте с семьей и школой.

В отличие от различных видов спорта с измеряемым результатом, где спортсмен действует со снарядом, на беговой дорожке и т.д., в единоборствах результат устанавливается в самом тесном взаимодействии с партнером. Хороший результат формируется на основании знаний, умений и навыков ученика.

Первые специфические знания ученик получает от преподавателя. Преподаватель объясняет, почему то или иное положение является наиболее правильным, как нужно выполнять упражнения с наибольшей пользой, какой выигрыш в силе дает данный захват или прием в целом. Полученные знания путем личного многократного опробывания, включая выполнение приема в усложненных условиях, на несопротивляющемся противнике или манекене, дополняются соответствующими умениями. Умения являются способностью правильно, неавтоматизированно, концентрируя внимание на деталях, выполнять новые действия.

По мере многократного применения изучаемого приема в схватках различного характера умения, закрепившиеся до автоматизма, становятся навыками, что дает ученикам возможность ослабить направленное внимание к деталям приема.

#### ***IV. 5. Образовательные технологии***

При планировании занятий по учебно-тематическому плану, их можно разделить на теоретические, практические, занятия, проводящиеся в форме бесед, консультаций, семинаров. Последовательность изучения материала устанавливается исходя из местных условий и производственной базы. Теоретические занятия строятся следующим образом:

Вводная часть включает организационные моменты, беседы по пройденному материалу.

В основной части излагается новый материал с демонстрацией.

Содержание основной части занятия составляют изучение приемов и действий, а также комплексная тренировка. В основную часть включаются обучение занимающихся 2-4 новым приемам и совершенствование в ранее изученных приемах в различных сочетаниях. В процессе обучения отдельному приему выделяются три этапа:

ознакомление, разучивание и тренировка. Основной этап - тренировка, а ознакомление и разучивание осуществляется лишь на первой стадии обучения. Разучивание и тренировка представляют собой целостный педагогический процесс по овладению двигательным актом, между ними отсутствует резкая грань. Основная цель ознакомления состоит в создании у обучаемых правильного, целостного представления о разучиваемом приеме и технике его выполнения. В процессе ознакомления используются словесный метод и метод практического показа, которые должны нацелить обучаемых на осознанное изучение приема, вызвать желание овладеть техникой приема. Правильное название приема способствует овладению занимающимися терминологией борьбы, и формирует определенное начальное представление о нем, которое в дальнейшем конкретизируется. Показ приемов в боевом темпе создает четкое зрительное представление о нем, укрепляет интерес к овладению им и служит образцом для подражания в дальнейшем.

Для того, чтобы показ создал полное представление о приеме, его нужно демонстрировать как в одну, так и в другую сторону, чтобы прием был четко виден, особенно его главные элементы, всем обучаемым.

Важно при ознакомлении с приемом указать на то, в каких случаях он может быть применен в схватке с противником. Указание может дополняться практическим показом с демонстрацией конкретных ситуаций. Это будет побуждать занимающихся к сознательной деятельности в процессе обучения. В подключении ознакомления необходимо кратко объяснить технику приема, использовать при этом точную терминологию.

В зависимости от уровня занимающихся и сложности приема разучивание может проводиться следующими методами: целостного выполнения приема; расчлененного выполнения по разделам или частям; с помощью подготовительных /подводящих/ упражнений. Разучивание методом целостного выполнения проводится тогда, когда прием прост по своей структуре, доступен обучаемым для выполнения в целом, либо когда выполнить прием по-другому нельзя.

Метод разучивания приема по разделению применяется в том случае, если прием сложный, его можно применять с остановками, не нарушая основную двигательную структуру. Особенность его состоит в том, что в процессе разучивания проводится последовательная фиксация определенных положений. Она обеспечивает с одной стороны, правильное представление обучаемых о том, какое положение занимают части тела в данный момент, с другой - позволяет руководителю занятий осуществлять постоянный контроль за действиями обучаемых и уточнять детали техники приема. Каждая часть должна представлять собой логически завершенную, относительно самостоятельную двигательную структуру и не превращаться в очень мелкие изолированные действия. В дальнейшем объединение частей осуществляется последовательным присоединением их друг к другу или к основному элементу приема. После отработки приема по частям нужно приступить к разучиванию его в целом в медленном и постепенно убыстряющемся темпе.

Метод разучивания с помощью подготовительных упражнений применяется в том случае, если прием выполнить в целом нельзя из-за его трудности, а расчленить на части невозможно.

В заключение прием отрабатывается самостоятельно обучаемыми. Основное внимание обращается на закрепление навыка путем многократного выполнения приема. Руководитель занятия в это время исправляет индивидуальные ошибки в технике выполнения приема. Заключительная часть. В ней закрепляется изложенный материал путем практического применения. Педагогическое заключение состоит в краткой оценке деятельности и достижений занимающихся в решении поставленных задач, ориентации их на последующие занятия.

#### ***IV.6. Материально - техническое обеспечение программы***

Обеспечение программы осуществляется в виде специальной литературы, макетов, схем, кинофильмов, а также наглядных пособий применяемых в ходе учебно-тренировочного процесса.

Схемы: все схемы технико-тактического и биомеханического плана изображенные в учебных пособиях и пригодные для применения в единоборствах.

Кинофильмы:

- 1.Рукопашная подготовка десантника, Здоровье народа, 1996
- 2.Техника и тактика боевого единоборства,- Здоровье народа, 1997
- 3.Рукопашный бой ВДВ-2,- Здоровье народа, 1997
- 4.Боевые искусства,- Здоровье народа, 1996
- 5.Техника дзю-дзюцу, Мастер Танимура,- 1991
- 6.Хоку Шин Ко Рю, Ян-Эрик Карлсон 7дан, 1998
- 7.Masaaki Hatsumi. Dzu-dzutsu. Aikido, 1994
- 8.Kodokan Shin-Ryu - Shodan, Mokuroku, 1992
- 9.Kodokan Shin-Ryu - Shodan, Mokuroku, (only for Black Belts), 1993

Материальная база: В распоряжении занимающихся имеется спортивный зал

1. Зал с твердым покрытием - предназначен для отработки ударной техники и развития физических способностей.

2. Зал с мягким покрытием - предназначен для отработки приемов и проведения соревнований.

- лапы, шлемы, перчатки боксерские;
- накладки на руки, ноги;
- жилеты;
- турник;
- кимоно для дзю-до;
- куртки и борцовки для самбо;
- татами.

## *Заключение*

Осознание жизненной важности регулярных занятий физическими упражнениями обеспечивается успешностью развития интеллектуального компонента физической культуры и спорта и подкрепляется приобретенными умениями и навыками рационального управления своим психофизическим состоянием, способностью изменять его в заданных пределах.

Ведущим фактором успешности физического воспитания и спортивной подготовки является специально организованный процесс адаптации к физическим нагрузкам, параметры которых определены закономерностями тренировки и согласованы с состоянием организма тренирующихся, ритмом их возрастного развития и личностными установками, интересами и уровнем притязаний. Все эти факторы учитываются в данной программе, что позволяет успешно решать поставленные задачи.

### *Список литературы для педагога*

1. Ашмарина Б. А. ТФВ. - М., 1999.
2. Г.А.Бурцев. Рукопашный бой. – М., 1994.
3. Вовк Н.М. Каратэ, учебно-методическое пособие. - М., 1991.
4. // «Внешкольник-Я» научно–методический журнал «Мониторинг образовательных результатов в УДО детей», Ярославль 2005.
5. Гвоздев С.А. Джиу-джитсу, учебное пособие для ДЮСШ. - Минск, 1998.
6. Головина В.А. Физическое воспитание. - М., 1983.
7. Дополнительное образование детей. Сб. нормативных документов. 1991 – 1993 г.г. Ч.1.2., М. 1995.
8. Закон РФ об образовании. № 186 – ФЗ от 23.12.03.
9. Зоциорский В.М., д.Д.Донской, Биомеханика, ФиС, 1979.
10. Иванов-Катанский С.А., Комбинированная техника каратэ. - М., 1998.
11. Иванов-Катанский С.А. Джиу-джитсу. - М., Фаир, 1996.
12. Иваи Т., Кавамура Т., Канэко С. Дзюдо. Пер. с японского В.И.Силин. - М.,1980.
13. Крутовских С.С. Боевое искусство джиу-джитсу. - М.,1999.
14. Каюров В.С. Книга учителя физической культуры. - М., 1973.
15. Люблинская А.А. Детская психология. - М., 1972.
16. Лаптев А.П., Полиевский С.А. Гигиена. - М, 1990.
17. Матвеева Л.П. и А.Д.Новикова. ТФВ т1, т2, 1976.
19. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. -М., 1982.
20. Пархомович Г. Основа классического дзюдо. - Пермь, 1993.
21. Программы общеобразовательных учреждений, физическое воспитание учащихся 1 – 11 классов, М., Просвещение 1996.
22. Рудман Д.Л. Самбо. - М., 1985.
23. Силин В.И. Дзюдо. - М., 1977.
24. Спортивная борьба. – М., 1973.
25. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей. Директор школы 2003: №6 – с 108-125; № 7 – с. 124-125.
26. .Спортивная борьба. - М., 1978.
27. Тарас А.Б. Искусство Дзю-дзюцу. - Минск 1997.
28. Тарас А.Б. Сто приемов самозащиты. - Минск 1992.
29. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей.
30. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей от 03.06.2003 //Внешкольник.-2003.-№9.
31. Устав МОУ ДОД Центра внешкольной работы.
32. // Физическая культура. Научно-методический журнал №1,2 1998.
33. Хаберзетцер Р. Дзю-дзюцу. Перевод с фр., изд. Будо 1996.
34. Хрущев С.В., Круглый М.М Тренеру о юном спортсмене. - М., 1982.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176582781996954633309689447090513787464982389959

Владелец Тарасова Тамара Георгиевна

Действителен с 05.03.2024 по 05.03.2025