

БЕРЕЗОВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «ЛИДЕР»

ПРИНЯТО
на педагогического совете
структурного подразделения

Протокол № 3 от 22.08. 2022г.



УТВЕРЖДЕНО
приказом БМАУ СОК «Лидер»
от 31.08.2022 №9-О

Кротов П.М.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ДЖИУ-ДЖИТСУ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 10 лет

Возрастная категория 8-17 лет

Составители:

Осляков Д.В.

Руководитель структурного
подразделения

Зубова М.М.

Методист

Рязанова Н.В.

Заместитель директора по
физкультурно-спортивной
работе

г.Березовский

2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1. Общие положения.....	3
1.2. Направленность, цели и задачи реализации программы.....	5
1.3. Характеристика вида спорта.....	6
1.4. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группах, срок обучения.....	8
1.5. Планируемые результаты освоения программы	9
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	15
2.1. Календарный учебный график	15
2.2. План учебного процесса	15
2.3. Расписание учебных занятий	18
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ	19
3.1. Методика и содержание работы по предметным областям.....	19
3.2. Рабочие программы по предметным областям.....	97
3.3. Объемы учебных нагрузок.....	122
3.4. Методические материалы.....	122
3.5. Методы выявления и отбора одаренных детей.....	123
3.6. Требования техники безопасности в процессе реализации программы....	128
4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФИОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ	131
4.1. Воспитательная работа обучающихся.....	131
4.2. Профориентационная работа обучающихся.....	133
5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ (ПОРЯДОК И ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ) И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	135
5.1. Комплексы контрольных упражнения для оценки результатов освоения программы.....	135
5.2. Перечень тестов и вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части программы.....	138
5.3. Методические указания по ориентации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.....	138
6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	140
7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	141
7.1. Список литературы.....	141
7.2. Список электронных источников.....	142
7.3. Перечень интернет-ресурсов.....	142
8. ПРИЛОЖЕНИЯ	144

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1.Общие положения

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта «Джиу-джитсу» (далее – Программа) определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательной деятельности при получении дополнительного образования и направлена на создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей, обучающихся посредством систематических занятий джиу-джитсу.

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта «Джиу-джитсу» разработана на основе следующих **нормативно-правовых документов**:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;

- Приказом Минобрнауки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Федеральными государственными требованиями к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта (приказ Минспорта России от 23.09.2021 г. № 728);

- Приказом Минспорта РФ от 1 ноября 2021 г. № 841 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Джиу-джитсу» **учитывает:**

- особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 53 (ч. 1), ст. 7598) (далее - Федеральный закон);

- требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;

- психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе тендерные, особенности обучающихся.

Срок реализации Программы – 10 лет (6 лет для базового уровня и 4 года для углубленного уровня). В течение данного срока возможно внесение изменений и дополнений в Программу.

1.2.Направленность, цели и задачи реализации программы

Направленность дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта «Джиу-джитсу» - физкультурно-спортивная.

Цели:

- обеспечение доступности получения качественного дополнительного образования в области физической культуры и спорта, достижение планируемых результатов освоения дополнительной предпрофессиональной программы всеми обучающимися;
- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональная ориентация обучающихся, создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных требований.

Задачи:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам

специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

1.3. Характеристика вида спорта

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

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

Джиу-джитсу позволяет в процессе занятий и постижения искусства нападать и обороняться, использовать наиболее эффективные способы закалять свое тело и воспитывать волю. Джиу-джитсу представляет собой стройную систему побеждать, не затрачивая больших физических усилий.

Являясь самой универсальной системой боевого искусства, джиу-джитсу объединяет в себе все наиболее эффективные приемы как при борьбе на средней и дальней дистанции, так и при борьбе на ближней дистанции и борьбе лежа. Выполнение приемов джиу-джитсу основано на глубоком понимании законов окружающего нас мира, физиологии и психологии людей.

Целью занятия джиу-джитсу является достижение физического и нравственного совершенствования. Для достижения данной цели необходимо решить три группы задач - образовательных, воспитательных, оздоровительных. Группа образовательных задач состоит из усвоения теоретических и методических основ джиу-джитсу, овладения двигательной культурой джиу-джитсу, навыками противоборства с противниками, включая

подготовку к соревнованиям (тренировку) и достижение высоких спортивных результатов.

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

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

Классификация базовой техники:

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

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

Можно классифицировать технику джиу-джитсу и более упрощенно:

Техника бросков - нагеваза

2. Приемы контроля противника – катамеваза

3. Техника ударов по болевым точкам - атемиваза

Классификация технических степеней (кю, дан)

В джиу-джитсу, как и в других японских единоборствах, каждому борцу присваивается степень (разряд), определяющая его мастерство. Существует 6 младших степеней (кю) и 10 старших степеней (данов), каждая из которых обозначается своим цветом пояса и некоторыми дополнительными знаками. Показывает последовательность присвоения степеней, соответствующие им цвета пояса, а также спортивный разряд в соответствии с ЕВСК.

1.4. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группах, срок обучения

Минимальный возраст для зачисления на дополнительную предпрофессиональную программу в области физической культуры и спорта «Джиу-джитсу» составляет 8 лет (8 лет должно исполниться до окончания календарного года).

Срок обучения по программе составляет 10 лет (6 лет для базового уровня и 4 года для углубленного уровня).

Для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, увеличивается срок обучения по программе на углубленном уровне сложности на 2 года (углубленный уровень сложности 3-4 года обучения).

Таблица 1

Объем тренировочной нагрузки, наполняемость групп, минимальный возраст обучающихся для зачисления на базовый и углубленный уровень сложности

Уровень сложности	Период обучения	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Мин. возраст	Мин. наполняемость	Макс. наполняемость
Базовый уровень	1	3-4	6	8 лет	12	25
	2		6	9 лет	12	25
	3	3-4	8	10 лет	10	20
	4		8	11 лет	10	20
	5	4-5	10	12 лет	8	16
	6		10	13 лет	8	16
Углубленный уровень	1	4-5	12	14 лет	8	14
	2		12	15 лет	8	14
	3	5-6	14	16 лет	6	12
	4		14	17 лет	6	12

1.5. Планируемые результаты освоения Программы

Результатом освоения дополнительной предпрофессиональной программы «Джиу-джитсу» является:

В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня сложности:

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня сложности:

- знание истории развития избранного вида спорта;

- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

В предметной области «Общая физическая подготовка» для базового уровня сложности:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно- силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;

- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня сложности:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области «Основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня сложности:

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области «Вид спорта» для базового уровня сложности:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно- силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области «вид спорта» для углубленного уровня сложности:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической, функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровня сложности:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «Судейская подготовка» для углубленного уровня сложности:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

В предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней сложности:

- умение развивать профессионально необходимые физические качества по виду спорта «джиу-джитсу»;
- умение определять степень опасности, владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней сложности:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график по предпрофессиональной программе «Джиу-джитсу» базового и углубленного уровня в области физической культуры и спорта (Приложение 1).

2.2. План учебного процесса

Распределение часов в учебном плане осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и углубленного уровня в области физической культуры и спорта (Таблица 2).

В учебном плане часы распределены не только по годам обучения, но и по времени на изучение по предметным областям:

Обязательные предметные области:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта;
- основы профессионального самоопределения.

Вариативные предметные области:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская подготовка;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Таблица 2

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по предпрофессиональной

программе базового и углубленного уровня в области физической культуры и спорта

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10%	10%
1.2.	Общая физическая подготовка	30%	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	15%
1.4.	Вид спорта	30%	30%
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	15%
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	10%	5%
2.2.	Судейская подготовка	-	5%
2.3.	Спортивное и специальное оборудование	10%	10%
2.4.	Специальные навыки	10%	10%
	Итого	100%	100%

Программой предусмотрено участие обучающихся (например: в качестве участника, спортивного судьи, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере образования, органы местного самоуправления, а также участие обучающихся в иных видах практических занятий:

- регулярное организованное посещение в качестве зрителей спортивных соревнований по виду спорта и иных спортивных мероприятий, проводимых на территории субъекта Российской Федерации, муниципального

образования, в которых осуществляет образовательную деятельность организация;

- организация возможности посещений в качестве зрителей спортивных соревнований, в том числе межрегиональных и всероссийских;

- организация и проведение совместных мероприятий (например: конкурсов, фестивалей, соревнований, матчей) с другими организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку.

План учебного процесса (учебный план) является структурным элементом и инструментом реализации Программы.

План учебного процесса определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения предметных областей, промежуточной аттестации обучающихся (Таблица 3).

Динамика индивидуальных образовательных достижений обучающихся, их продвижение в достижении планируемых результатов освоения Программы отражается в результатах промежуточной аттестации. Порядок и формы проведения промежуточной аттестации регламентируются «Положением о проведении промежуточной аттестации обучающихся».

Формой промежуточной аттестации по итогам учебного года является: выполнение контрольных испытаний-нормативов (упражнений) по общей, специальной и технико-технической подготовленности.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично путем проведения занятий разными педагогическими работниками или одним педагогическим работником.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и (или) углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

Таблица 3

План учебного процесса

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Распределение по годам обучения									
			Базовый уровень						Углубленный уровень			
			1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год	3 год	4 год
	Количество часов в неделю		6	6	8	8	10	10	12	12	14	14
1.	Обязательные предметные области											
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	460	28	28	37	37	46	46	55	55	64	64
1.2.	Общая физическая подготовка	660	82	82	110	110	138	138	-	-	-	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	362	-	-	-	-	-	-	83	83	98	98
1.4.	Вид спорта	1376	82	82	110	110	138	138	166	166	192	192
1.5.	Основы профессионального самоопределения	360	-	-	-	-	-	-	82	82	98	98
2.	Вариативные предметные области											
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	342	28	28	37	37	46	46	28	28	32	32
2.2.	Судейская подготовка	120							28	28	32	32
2.3.	Спортивное и специальное оборудование	460	28	28	37	37	46	46	55	55	64	64
2.4.	Специальные навыки	460	28	28	37	37	46	46	55	55	64	64
3.	Физкультурные и спортивные мероприятия	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
4.	Аттестация											
4.1.	Промежуточная аттестация	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
5.	Самостоятельная работа	Выполняется в каникулярный период по индивидуальному заданию тренера										
	Общий объем часов	4600	276	276	368	368	460	460	552	552	644	644

2.3. Расписание учебных занятий

Расписание учебных занятий на 2022-2023 учебный год, представлено на сайте Березовского муниципального автономного учреждения спортивно-оздоровительного комплекса «Лидер».

3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

3.1.Методика и содержание работы по предметным областям

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Изучение вариативных предметных областей совмещается с изучением обязательных предметных областей полностью или частично путем проведения занятий разными педагогическими работниками или одним педагогическим работником.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков. При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

Базовый уровень образовательной программы должен предусматривать изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Обязательные предметные области:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта;

Вариативные предметные области:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Углубленный уровень образовательной программы должен предусматривать изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Обязательные предметные области:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта;
- основы профессионального самоопределения.

Вариативные предметные области:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская подготовка;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Более подробное описание методики по предметным областям базового и углубленного уровня излагается ниже.

3.1.1. Обязательная предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта» (для базового и углубленного уровней сложности)

Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в учебно-тренировочном процессе в жизни.

Теоретическая подготовка спортсменов осуществляется в течение всех лет обучения. Базовый и углубленный уровни сложности Программы предусматривают свои специфические средства и методы подготовки.

На базовом уровне сложности основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов).

На углубленном уровне сложности используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки обучающихся, разбор и анализ техники, методов обучения и тренировки, прослушивание лекций по вопросам тренировки и обучения.

Программа теоретической подготовки должна быть достаточно широкой и глубокой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физической культуры и спорта в стране и воспитания спортсмена. В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Темы для изучения в предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:

1. История развития спорта

История развития спорта имеет необычайно давние корни. Следы физической культуры и спорта были обнаружены в ранних государствах (IV—III тысячелетия до н. э.). Ритуальные соревнования в честь бога Мардука, покровителя Вавилона, более чем на тысячу лет предварили древнегреческие Олимпиады. В эти соревнования входили стрельба из лука, борьба на поясах, фехтование на мечах, кулачный бой, скачки в седле, гонки на колесницах, метание копья и охота.

В Индии и Персии в древности были широко распространены охота, верховая езда, фехтование на мечах, гонки на колесницах, стрельба из лука, игры с мячом и палкой. В Индии возникли конное поло, шахматы, хоккей на траве и другие игры. В Персии появились школы, где детей обучали верховой езде, метанию дротиков, стрельбе из лука.

На клинописных табличках, на стенах древнеегипетских пирамид учёные обнаружили изображения более 400 видов физических упражнений и игр. Среди них борьба, соревнования лучников, плавание, гребля, гонки на колесницах и др. В Древнем Египте в специальных помещениях устраивались

соревнования по бегу, прыжкам и метаниям, поднятию тяжестей, борьбе и кулачному бою, фехтованию, а также различные спортивные игры. Наивысшего расцвета физическая культура и спорт достигли в Древней Греции, где состоялись первые Олимпийские игры.

История спорта очень богата на интересные и красивые события. Люди еще в далекие времена соревновались в различных состязаниях. Спорт всегда был для человечества хорошей альтернативой, способствующей мирной, здоровой жизни.

История древних олимпийских игр необычайно богата. Олимпийские игры появились в IX в. до н. э. В те времена греческие государства разоряли друг друга в бесконечных войнах. Ифит, царь Элиды, прибыл в Дельфы, чтобы узнать у оракула, как ему, правителю маленькой страны, уберечь свой народ от войн и грабежей. Дельфийский оракул — его предсказания и советы считались абсолютно верными — ответил Ифиту:

— Нужно, чтобы ты основал Игры, угодные богам!

Ифит без промедления отправился на встречу с царём соседней Спарты, могущественным Ликургом. Очевидно, Ифит был хорошим дипломатом, поскольку Ликург решил (а все другие правители согласились с ним), что отныне Элида — нейтральное государство. Тотчас же Ифит, чтобы доказать миролюбивые устремления и отблагодарить богов, учредил атлетические Игры: они должны были проходить в Олимпии каждые четыре года. Отсюда и название их — Олимпийские. Шёл 884 г. до н. э.

Сначала в Играх участвовали атлеты из двух городов Элиды — Элиса и Писы. Первым в летопись Игр вошёл 776 г. до н. э. — год проведения первых общегреческих Игр. Только благодаря древнегреческой традиции — высекать имена олимпийцев на мраморных колоннах, установленных вдоль берегов реки Алфей, до нас дошло и имя первого победителя — Корэба, повара из Элиды.

С приближением Олимпийских игр из Элиды во всех направлениях разъезжались гонцы (феоры), которые сообщали о дне празднеств и объявляли «священное перемирие». Их встречали с триумфом не только в самой Элладе, но и везде, где обосновались греки. Воины откладывали в сторону оружие и

отправлялись в Олимпию. Когда посланцы всех греческих государств собирались вместе, они наверняка чувствовали свою национальную общность.

Затем был учреждён единый календарь Олимпийских игр, которые решили проводить регулярно каждые четыре года «между жатвой и сбором винограда». Праздник атлетов, состоявший из многочисленных религиозных церемоний и спортивных состязаний, продолжался сначала один день, затем пять дней, а позже — целый месяц. Для того чтобы участвовать в Играх, полагалось «не быть ни рабом, ни варваром, не совершать преступления, ни богохульства, ни святотатства». (Варварами считались те, кто не являлся гражданином греческих государств.)

2. Знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе

В социологии физической культуры как молодой науке в настоящее время пересматриваются сложившиеся подходы к оценке значимости спорта в современном социуме. Новые социально-экономические условия развития общества поставили перед физкультурно-спортивной деятельностью проблемы формирования новых ценностей ориентации, образов поведения, смыслов, стилей жизни.

Одной из основных проблем социальной физической культуры и спорта является формирование ценностного отношения общества и личности к физической культуре и спортивному стилю жизни.

В настоящее время физическая культура и спорт представляют собой многофункциональное общественное явление. Это связано с тем, что данная сфера деятельности касается воспитания человека - главного элемента производительных сил общества. Физическое движение осуществляется под непосредственным воздействием общественных отношений, складывающихся между людьми, проникает не только в область культуры, но и другие важные стороны жизни: политику, экономику и др. Физической культуре и спорту как явлению общественной жизни свойственны как специфические, так и общекультурные, а также оздоровительные и воспитательные функции. Все названные функции тесно взаимосвязаны, переплетаются друг с другом, их разделение носит условный, поисковый характер. К первым стоит отнести:

развитие физических особенностей, удовлетворение социальных и естественных потребностей в двигательной активности и оптимизации на основе физического состояния.

Особое значение имеет состояние здоровья. Здоровье человека обусловлено как биологическими, так и социальными факторами и имеет, можно сказать «двойную детерминацию». Физическая культура и массовый спорт способствуют профилактике и снижению целого ряда заболеваний.

Общекультурные связи возникают в результате его многосторонних связей с другими общественными явлениями. Основной целью и важным фактором вовлечения населения (особенно молодёжи) к регулярным занятиям физической культурой и спортом является всестороннее и гармоничное развитие личности. Физическая культура и спорт используется как средство охраны и укрепления здоровья человека от самого раннего детства до преклонного возраста. Использование средств физической культуры и спорта в процессе жизнедеятельности способствует профилактике самых различных заболеваний. Особое значение в оздоровлении населения имеет поддержание здорового образа жизни.

Спорт представляет возможности не только для физического и спортивного совершенствования, но и для нравственного, эстетического, интеллектуального и трудового воспитания. Оздоровительно-рекреативная функция спорта положительно влияет на функциональные возможности организма человека, особенно это ярко выражено в детском и юношеском спорте, где благотворное влияние занятий спортом на развивающийся и формирующийся организм неопределимо. Именно в этом возрасте закладываются основы здоровья, прививаются навыки систематических занятий физическими упражнениями, формируются привычки личной и общественной гигиены.

Спорт одновременно является и источником положительных эмоций, он нивелирует психическое состояние детей, позволяет снимать умственную усталость, даёт познать «мышечную радость». Особенно велика его роль в деле ликвидации отрицательных явлений гиподинамии у детей.

3. Спорт высших достижений и массовый спорт

С первых шагов развития современного спорта в нем дифференцировались, как минимум, две основных составляющих или два ключевых направления:

- спорт высших достижений, имеющий целый ряд названий: большой, профессиональный спорт, международный, олимпийское движение, элитный спорт, суть которого сводится к достижению максимально возможных спортивных результатов, рекордов и победе любой ценой или победе на крупнейших (всероссийских и международных) спортивных соревнованиях;

- массовый спорт (или общедоступный, «спорт для всех», «спорт для себя»); отражает определенную сферу активности и ориентирован на оказание возможности максимально большому количеству различных социально-демографических групп общества совершенствовать свои физические, соматические качества и двигательные возможности; овладевать отдельными жизненно необходимыми умениями и навыками; способствовать активному отдыху; укреплять физическое, психическое и социальное здоровье и продлевать творческое долголетие.

Задачи массового спорта как социокультурного явления во многом воспроизводят задачи физической культуры, однако реализуются спортивной направленностью регулярных занятий и тренировок. Таким образом, массовый спорт предполагает регулярные занятия и участие в массовых соревновательных мероприятиях представителей различных социально-демографических групп в доступных им видах спортивного движения.

Массовый спорт, как правило, включает в себя следующие разновидности спорта:

- школьно-студенческий спорт (ориентирован на формирование базовой физической культуры и общую физическую подготовленность в системе физического воспитания молодежи);

- профессионально-прикладной (или рабочий) спорт (выступает в роли инструмента подготовки к определенной профессии, например, военное и служебное многоборье, пожарно-прикладной спорт, различные виды восточных единоборств в частях специального назначения);

- физкультурно-кондиционный (профилактический) спорт (является средством поддержания необходимого уровня работоспособности, повышения физической подготовленности людей, которые участвуют в массовых официальных соревнованиях);

- оздоровительно-восстановительный (рекреативный) спорт выступает в роли средства реализации здорового отдыха, рекреации и оздоровления организма, сохранения определенного уровня работоспособности.

Массовый спорт является фундаментом спорта высших достижений, предопределяя определенную преимущество в отношении средств и методов спортивной подготовки.

Необходимо отметить, что сегодня спорт высших достижений – это пока единственно существующая модель деятельности, при которой у выдающихся рекордсменов функционирование практически всех систем организма человека может проявляться в зоне абсолютных соматических, физиологических и психических предельных границ здорового человека. Это, несомненно, позволяет проникнуть в тайны максимальных человеческих возможностей и определить пути рационального развития и использования имеющихся у каждого человека природных способностей в его профессиональной и общественной деятельности, повышения общей и профессиональной работоспособности.

Спорт высших достижений, в отличие от массового спорта, предполагает разработку поэтапных планов многолетней подготовки и соответствующих задач, ориентированных на целенаправленные, систематические плановые многочасовые тренировки с целью участия в соревнованиях в избранном виде спорта и достижения максимально возможных спортивных результатов, победы на крупнейших спортивных соревнованиях. На каждом этапе подготовки в спорте высших достижений эти задачи определяют необходимый уровень достижения функциональных возможностей спортсменов, освоение ими техники и тактики в избранном виде спорта. Все это суммарно должно быть реализовано в конкретном спортивном результате.

Всякое высшее достижение спортсмена имеет не только личное значение, но и становится общенациональным достоянием, т.к. рекорды и победы на крупнейших международных соревнованиях вносят свой вклад в копилку укрепления авторитета страны на мировой арене.

4.Знания, умения и навыки гигиены

Понятие гигиена - чрезвычайно емкое понятие. Оно включает в себя режим условий труда и отдыха, рациональное питание, соблюдение правил ухода за телом, применение гигиенических средств и многое другое.

Личная гигиена - это свод правил поведения человека в быту или на производстве. В узком понимании - гигиеническое содержание тела, одежды и предметов домашнего обихода. Нарушение требований личной гигиены может негативно сказаться на здоровье не только одного человека, но и больших групп людей (коллективы, семьи, члены различных сообществ).

Разделы личной гигиены:

- Гигиеническое содержание тела (кожи, волос, полости рта, органов слуха, зрения, половых органов);
- Гигиена одежды и обуви;
- Гигиена жилища.

Гигиена тела

Гигиена кожи

Соблюдение чистоты кожи крайне важно. Кожа человека способна защищать весь организм от негативных воздействий окружающей среды.

Основные правила гигиены тела:

- Мыть тело необходимо ежедневно теплой водой, используя специальные средства (мыло, гель для душа и др.). Температура воды должна быть немного выше нормальной температуры тела (37-38 градусов). Ежедневно кожный покров вырабатывает сало и пот. Если не смывать эти выделения, то защитные свойства кожи нарушаются и, соответственно, создаются благоприятные условия для размножения болезнетворных бактерий, грибков и других вредных микроорганизмов.

- Принимать ванну, душ с применением мочалки не реже 1 раза в неделю.

- К коже лица необходимо относиться крайне бережно. Для умывания использовать специальные средства. Прыщи и угри самостоятельно выдавливать не стоит, так как это может привести к присоединению бактериальной инфекции.

- Регулярно следить за чистотой рук и ногтей. Грязь, содержащая болезнетворные микробы может попасть с рук в рот через пищу. Существует целый список болезней грязных рук, например, дизентерия, болезни, вызванные гельминтами, гепатит А.

- Руки необходимо мыть с антибактериальным мылом по возвращению домой, до посещения туалета и обязательно после туалета, перед едой и после приема пищи, после смены подгузника, после кашля, чихания и сморкания, после прикосновения к ручкам дверей и другим поверхностям в общественных местах, после контакта с сырыми яйцами и мясом, после контакта с мусором, после контакта с деньгами, после контакта с кровью, после контакта с животными и их отходами (как уличными, так и домашними). Если вы находитесь в дороге и у вас нет возможности вымыть руки с мылом, необходимо иметь при себе влажные салфетки или антибактериальный гель, чтобы устранить хоть некоторое количество микробов.

- Ноги необходимо мыть каждый день прохладной водой и обязательно использовать мыло. Холодная вода уменьшает потовыделение.

Гигиена волос.

Правильная гигиена волос и кожи головы нормализует деятельность сальных желез, улучшает кровообращение и обменные процессы.

К процедуре мытья головы необходимо относиться ответственно.

- Частота мытья волос зависит от длины волос, типа волос и кожи головы, времени года. Мыть голову необходимо по мере загрязнения. Зимой голову моют чаще, так как головной убор не дает коже дышать в полную меру и кожного сала выделяется больше чем обычно.

- Мыть голову необходимо теплой водой, так как горячая вода активизирует работу сальных желез.
- Шампуни необходимо подбирать тщательно. Большинство продукции для волос содержат вещества, такие как лаурилсульфат натрия, метилпарабен, пропилпарабен, бензойная кислота, DMDM-гидантоин, пропиленгликоль, которые могут вызывать некоторые негативные последствия, такие как выпадение волос, аллергические реакции, кожные заболевания, заболевания глаз, дыхательных путей, нервной системы, почек и даже некоторые онкологические заболевания.
 - После мытья волосы рекомендуется обдать прохладной водой
 - Вытирать волосы желательно полотенцем, феном пользоваться не рекомендуется, т.к. горячий воздух сушит волосы.
 - При расчесывании волос не рекомендуется использовать чужие расчески, точно также, как и использовать чужую тушь для ресниц, чужие головные уборы так как это может спровоцировать передачу грибка, перхоти и педикулеза.

Гигиена полости рта.

Наиболее частыми причинами обращения к стоматологам являются заболевания пародонта и кариес. Причиной этому, в большинстве случаев, является неправильная гигиена полости рта или, вовсе, ее отсутствие. Частота встречаемости этих заболеваний среди взрослых - 98-100%.

Риск развития этих заболеваний можно значительно снизить, соблюдая элементарную гигиену полости рта.

Основной причиной развития кариеса является образование зубных отложений сразу после еды.

Основными средствами гигиены полости рта является зубная щетка и паста.

Зубная щетка является основным инструментом для удаления зубных отложений. Жесткость зубной щетки подбирается индивидуально, исходя из состояния зубов и десен.

Срок службы зубной щетки не более 3 месяцев. Использование щетки дольше положенного срока, способствует размножению на ней бактерий.

Помимо обычных зубных щеток существуют электрические, которые наиболее эффективно удаляют зубной налет и остатки пищи. Насадки на электрические зубные щетки также подлежат периодической замене.

При появлении первых признаков заболевания зубов или десен незамедлительно обращайтесь к стоматологу.

Для профилактического осмотра посещайте стоматолога не реже двух раз в год.

Гигиена органов зрения.

Для того чтобы снизить вероятность развития заболеваний глаз важно соблюдать правила гигиены зрения.

Факторы, негативно воздействующие на органы зрения, а также вызывающие переутомление глаз: яркий свет; ветер; пыль; длительное письмо, рисование, лепка, шитье; изготовление мелких деталей; работа с аппаратурой; работа за компьютером; игры на смартфонах; просмотр телевизора и другие факторы.

Основные правила гигиены:

- освещение должно быть достаточным, не слепящим, равномерным;
- свет должен быть не мерцающим, без теней
- расстояние от глаз до книги, тетради и т.д. должно быть равно примерно длине предплечья и кисти с вытянутыми пальцами;
- монитор компьютера должен располагаться сбоку от окна, чтобы свет падал слева;
- если экран монитора располагается рядом с окном, необходимо закрывать окно плотными шторами или жалюзи чтобы на экране не создавалось бликов. Не работайте за компьютером в темноте.

- В процессе работы за компьютером необходимо делать 15-минутные перерывы каждые 2 часа.

- Периодически делайте гимнастику для глаз

- Смотреть телевизор, работать за компьютером в кровати недопустимо.

Гигиена органов слуха.

Гигиена органов слуха необходима для предохранения органов слуха от вредных воздействий и проникновения инфекции.

Причины нарушений слуха:

- Образование серной пробки
- Резкие звуки
- Постоянные громкие шумы
- Патогенные микроорганизмы

Правила гигиены:

- При скоплении ушной серы образуется серная пробка, человек начинает плохо слышать. Следовательно, уши необходимо регулярно очищать от ушной серы. Серные пробки промывает только врач.

- Острыми предметами для чистки ушей пользоваться категорически запрещено, так как можно поранить барабанную перепонку

- Необходимо защищать уши от сильного шума

- Воспалительные процессы, отиты - необходимо долечивать

- Инфекционные заболевания, такие как острый ринит, ангина, грипп необходимо лечить своевременно

- Продолжительным прослушиванием громкой музыки злоупотреблять не стоит

- При попадании воды в уши рекомендуется удалить ее, повернув голову на бок.

- Защищать уши от ветра с помощью шапки или повязки.

Гигиена половых органов.

Несоблюдение правил личной гигиены половых органов может привести к таким заболеваниям, как уретрит, цистит, кандидоз и других, которые, в свою очередь, могут привести к бесплодию.

Принципы гигиены:

- Своевременное лечение общих инфекционных заболеваний и заболеваний, передающихся половым путем
- Соблюдение правил личной гигиены (чистота половых органов, ношение свободного, чистого белья)
- Во избежание заражения заболеваниями, передающимися половым путем, необходимо пользоваться только индивидуальными средствами личной гигиены (полотенце, бритва)
- После посещения туалета необходимо применять туалетную бумагу, влажные салфетки для интимной гигиены, либо подмываться с использованием мыла для интимной гигиены.

Гигиена нательного белья и одежды.

Чистота одежды играет важную роль в личной гигиене. Одежда защищает тело от загрязнений, переохлаждений, обеспечивает нормальный теплообмен организма ультрафиолетового излучения, от попадания насекомых.

- Нательное белье - носки, гольфы, чулки, нижнее белье необходимо менять ежедневно
- Одежду необходимо стирать регулярно
- Ношение чужой обуви и одежды недопустимо
- Одежда и обувь должны соответствовать климатическим условиям: зимой одежда должна защищать от холода, осенью и весной - от сырости и ветра, летом - от перегрева.

- Для спортивных занятий необходима специальная спортивная одежда

- Желательно отдавать предпочтение одежде и обуви из натуральных материалов

- Покрой одежды должен соответствовать размеру

Личная гигиена в период инфекционных заболеваний.

- Мытье рук после прихода с улицы, посещения туалета и т.д. (см. как правильно мыть руки)

- Тщательно обрабатывать вещи и предметы, используемые большим количеством людей одновременно (дверные ручки, краны и т.д.)

- Если в доме находится больной инфекционным заболеванием - изолировать его в отдельную комнату, проводить дезинфекцию, носить ватно-марлевые повязки.

- Избегать мест массового скопления людей (магазинов, кинотеатров и др.)

- В общественных местах защищать дыхательные пути ватно-марлевой повязкой (маской).

- Избегать поцелуев

- Рекомендовано употреблять в пищу лук, чеснок, фрукты и овощи, богатые витаминами.

5.Режима дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни и самоконтроль.

Режим дня — распорядок труда, отдыха, питания и сна. В течение суток должно быть установлено определенное время для сна, отхода ко сну и подъема, приема пищи, время учебных и других занятий, продолжительность отдыха. Режим приучает к организованности и дисциплине, учит разумно расходовать свое время. Соблюдение режима — залог здоровья и нормальной работы всех систем организма.

Выдающаяся гимнастка, неоднократная чемпионка мира и Олимпийских игр Л. Турищева сказала: «Самое главное и трудное в спортивной жизни — это выдержать намеченный распорядок дня. Трудно, правда, вначале, затем это становится привычкой... Вы скоро сами убедитесь, как много вы стали успевать за день, и от этой мысли настроение улучшается». Л. Турищева очень строго следовала распорядку дня, вставала в 5 ч утра и ложилась в 9 ч вечера. Дважды в день она тренировалась в спортивном зале и, несмотря на такую большую нагрузку, окончила школу с золотой медалью.

Конечно, трудно установить единый распорядок дня для всех, но основные моменты, вытекающие из особенностей организма детей и подростков, должны соблюдаться обязательно.

Сон. Нормальный сон — необходимое условие хорошего самочувствия каждого, а спортсмена особенно. Ложиться спать и вставать нужно стараться всегда в одно и то же время. Следует приучить себя спать круглый год с открытой форточкой, тогда сон будет более глубоким и крепким. Продолжительность сна юного спортсмена — 9—10 ч.

Питание. Чтобы компенсировать расход энергии, затраченной на занятиях, спортсмен должен получать ежедневно не менее 3500—4000 калорий. Разнообразное и высококалорийное питание должно содержать достаточное количество витаминов и минеральных солей. Есть надо 4—5 раз в день в одно и то же время. Контролировать соответствие питания энергетическим затратам может сам спортсмен, постоянно наблюдая за своим весом. Стойкое повышение или понижение веса говорит о слишком высокой или низкой калорийности пищи.

Следует помнить, что вес может увеличиться с ростом, поэтому время от времени нужно измерять и свой рост.

В дни соревнований есть нужно за 3—3,5 ч до начала состязаний, а после соревнований или тренировки есть можно через 45—60 мин.

Закаливание — важный момент в распорядке дня юного спортсмена. Прогулки на свежем воздухе, солнце, купание в реке, в море повышают работоспособность, улучшают настроение и самочувствие. Закаленный

человек быстрее приспосабливается к температурным колебаниям погоды, реже болеет. Полезно каждую неделю бывать в бане с парной.

Спортсмену следует избегать излишеств, приносящих вред организму. Абсолютно недопустимо курить и употреблять алкоголь. Даже малые его дозы кровь очень быстро разносит по всему организму. Наиболее чувствительны к алкоголю нервные клетки, особенно клетки головного мозга. Снижается эффективность работы, нарушается координация, трудно выполнять точные движения.

Всем известно, что курить вредно, но особенно опасно курить подросткам. Никотин и другие ядовитые вещества, содержащиеся в табачном дыме, в первую очередь поражают еще не окрепшие нервную и сердечнососудистую системы. Снижаются внимание, память, курящие подростки хуже учатся, отстают они и в физическом развитии. Никотин уменьшает силу мышц, снижает скорость, выносливость. Сердце вынуждено работать с повышенной нагрузкой. В легкие проникают вредные вещества, содержащиеся в табачном дыме, возникают различные болезни органов дыхания. Доказано, что 1 см выкуренной сигареты отнимает у человека 12 мин жизни. Надо принять за аксиому — курение и алкоголь не совместимы с занятиями спортом.

Сделать заключение о состоянии здоровья спортсмена и о правильности режима дня помогает самоконтроль спортсмена — его наблюдения за состоянием своего здоровья во время тренировок. Самоконтроль не заменяет, а лишь дополняет медицинский контроль. Велико воспитательное значение самоконтроля. Он служит показателем сознательного отношения к занятиям спортом. Спортсмен ведет дневник самоконтроля, наблюдает за своим здоровьем. Спортсмен более внимательно относится к занятиям, становится аккуратным, точным, дисциплинированным. Записи в дневнике самоконтроля помогают избежать переутомления, установить правильную нагрузку во время тренировок.

Что же отмечать в дневнике самоконтроля?

Самочувствие — это важный субъективный показатель состояния здоровья. При хорошем самочувствии ощущается бодрость, сила. При

удовлетворительном самочувствии после тренировки возникает вялость, небольшой упадок сил. При неудовлетворительном самочувствии— заметная слабость, угнетенное состояние, головная боль. Настроение также зависит от самочувствия и влияет на результат тренировок.

Сон в результате переутомления может быть неглубоким, возникает бессонница или, наоборот, сонливость. Поэтому в дневнике самоконтроля необходимо отмечать характер сна: нормальный, глубокий, беспокойный, бессонница. Вес, аппетит — показатели эффективности тренировок. Понижение веса, потеря аппетита свидетельствуют о переутомлении, нарушении режима.

Утомление, усталость после тренировок также должны отмечаться в дневнике самоконтроля. Если усталость значительна, у спортсмена пропало желание тренироваться, то необходимо снизить нагрузки.

Данные испытаний по физической подготовленности записываются после каждой проверки. В дневнике самоконтроля отмечают также содержание тренировок и спортивные результаты.

Объективные показатели: рост, вес, окружность грудной клетки, частота дыхания, жизненная емкость легких, частота пульса, сила кисти — заносят в дневник самоконтроля один раз в два месяца. Врач и тренер периодически проверяют дневник самоконтроля и сопоставляют его с данными тренировочных нагрузок. Затем дают советы ученику, как тренироваться дальше. Дневник служит объективным показателем для построения тренировок.

6. Основы здорового питания

Питание — это составная часть обмена веществ, необходимое условие для нормального роста, развития и жизнедеятельности организма.

Питание — это совокупность процессов поступления, переваривания, всасывания и усвоения организмом питательных веществ, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма.

Состав пищи

Человек — всеяден, т. е. питается пищей как животного, так и растительного происхождения.

Для нормального роста, развития и жизнедеятельности человеку необходимо постоянное поступление в его организм основных питательных веществ (белков, жиров, углеводов, минеральных солей, воды и витаминов), входящих в состав разнообразных продуктов питания.

Полноценное питание предусматривает соответствие энергетических затрат их восполнению. Средняя суточная потребность в белках примерно составляет 100–150 г (не менее 40 г), в углеводах — 400–500 г и в жирах — около 80–100 г.

Белки — важная часть питания человека. Они являются основным строительным материалом клеток. В состав белков организма человека входит приблизительно 20 видов аминокислот (некоторые из них являются незаменимыми, т. е. не могут синтезироваться в организме человека).

Источники белка в пище — мясо, рыба, молоко и молочные продукты, бобовые и зерновые культуры, орехи.

В продуктах животного происхождения — мясе, рыбе, яйцах, молоке — состав аминокислот соответствует потребностям организма. Растительные белки являются неполноценными для человека, поэтому при вегетарианской диете необходимо правильно подбирать рацион, чтобы несколькими растительными белками заменить полноценный животный белок.

Жиры поступают в организм человека как с животной пищей (мясо, сливочное масло), так и с растительной (жидкие масла — оливковое, подсолнечное, рапсовое и др.). Эти вещества, наряду с белками, являются строительным материалом клеток. Кроме того, жиры служат важным резервным источником энергии для основных процессов жизнедеятельности человека. Необходимо потреблять жиры как животного, так и растительного происхождения. Жидкие растительные жиры содержат незаменимые жирные кислоты, которых нет в жирах животного происхождения.

Углеводы, или сахара — основной источник энергии в организме человека. Простые сахара, такие как глюкоза и фруктоза, а также сложные

углеводы (крахмал и др.), в больших количествах содержатся в продуктах растительного происхождения: в зёрнах злаков, картофеле, ягодах и фруктах.

Витамины содержатся как в растительной, так и в животной пище. Эти вещества необходимы человеку для осуществления нормального обмена веществ и других процессов жизнедеятельности, но в очень малых количествах.

Минеральные соли — это необходимые компоненты здоровой жизни человека. Они активно участвуют не только в процессе обмена веществ, но и в электрохимических процессах нервной системы и мышечной ткани. Также они необходимы при формировании таких структур, как скелет и зубы. Человек получает минеральные соли с самыми различными продуктами. Эти вещества, как и витамины, усваиваются в организме человека в неизменённом виде.

Вода составляет около 2/3 человеческого организма и является главным компонентом каждой клетки. Она поступает в организм человека и с питьём, и с пищей (например, в мякоти арбуза или огурца содержится до 98 % воды).

7. Формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом

«Мотивация — это побуждение к действию; психо-физиологический процесс, который управляет поведением человека, способный задавать его направленность, организацию, активность и устойчивость; умение человека удовлетворять собственные потребности». Мотивация к физической активности — особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Существуют различные мотивы физкультурно-спортивной деятельности. В первую очередь, надо понимать, что мотивацию можно разделить на кратковременную и долговременную. Кратковременную мотивацию можно понимать как первоначальный эмоциональный толчок, который побуждает человека начать занятия физической культурой и поменять свой образ жизни. Причины такого толчка, как правило, являются сугубо личными и могут быть связаны с какими-то событиями или личностными особенностями. Основной

особенностью кратковременной мотивации является то, что она представляет лишь ежеминутное желание, идею, связанную во многом с настроением. Такая мотивация может быть использована только для того, чтобы начать изменения образа жизни. Со временем она иссякнет, и желание отдавать себя занятиям пойдёт на спад. Для регулярных занятий физической культурой необходима долговременная мотивация, которая позволит тренирующемуся сохранить желание заниматься и не бросать, сделать тренировки своей привычкой.

Долговременную мотивацию можно рассматривать как совокупность нескольких факторов, позволяющих тренирующемуся заниматься физическими упражнениями с комфортом и получать удовольствие от процесса. Само занятие должно быть, в первую очередь, качественным. Одним из самых важных критериев качественного занятия физической культурой является грамотное построение плана занятий. «Они не должны быть единообразными, а должны включать в себя выполнение различных упражнений, чтобы не возникала как физическая, так и психическая усталость». Программа каждого занятия должна учитывать индивидуальные потребности обучающегося, связанные с его способностями к выполнению того или иного упражнения и физическим состоянием. Помимо интереса к занятию, для долговременной мотивации человек должен иметь также и цель, мотив для тренировок. Такие мотивы можно разделить на две подгруппы: физиологические и психологические.

К физиологическим мотивам относятся все мотивы, связанные с улучшением физиологических качеств тела: Эстетические мотивы: желание улучшить свой внешний вид, выглядеть красиво и производить впечатление на окружающих. Является самой популярной мотивацией среди молодежи. Оздоровительные мотивы: желание укрепить иммунитет и здоровье, поддерживать свой организм в тонусе. Как правило, такая мотивация направляет человека на тренировки, связанные с лёгкими, но постоянными нагрузками, которые способствуют развитию и укреплению внутренних систем организма. Познавательные-развивающие мотивы: желание познать своё тело, раскрыть свой потенциал и развивать такие свои физические качества, как работоспособность, энергичность, подвижность, гибкость, скорость, силу, выносливость.

К психологическим мотивам относятся мотивы, связанные с интересами и желаниями тренирующегося как личности: Соревновательно-конкурентные мотивы: желание быть лучше других в каких-то конкретных аспектах или каком-то конкретном виде упражнений или спорта. Такие мотивы напрямую связаны с желанием быть высоко оцененным, выделяться среди других, быть особенным, лучшим, войти в историю. По сути, благодаря такой мотивации и зародился профессиональный спорт в современном его понимании. Соревновательно-конкурентные мотивы являются основными для профессиональных спортсменов и мотивируют их доводить свои физиологические и психологические качества до совершенства. Тем не менее, такие мотивы применимы и на обычных групповых занятиях физической культурой у школьников или студентов, но являются скорее индивидуальными, так как приоритетны далеко не для каждого. Коммуникативные мотивы: связаны с получением удовольствия от групповых занятий физической культурой и возможности видеться и общаться со своими друзьями и тренерами. Психолого-значимые мотивы: связаны с получением удовольствия не от достижения результата, а от самого процесса. Это может быть желание простого удовлетворения потребностей в двигательной активности. Или же желание психологической разгрузки: при тренировке мысли и эмоции человека нейтрализуются, это помогает многим сбросить нервы, отдохнуть от постоянных психологических нагрузок и на некоторое время отвлечься от проблем. Также, к таким мотивам можно отнести желание постоянно развивать себя, как личность: желание стать более дисциплинированным, настойчивым, самоуверенным, самоорганизованным. Административные мотивы: условия, требующие от тренирующегося занятий физической культурой и достижения каких-либо конкретных результатов. Это, как правило, относится к школьным и студенческим занятиям физической культурой, где незаинтересованных в спорте обучающихся необходимо дополнительно мотивировать. Суть такой мотивации заключается в том, что за занятия и достижение конкретных результатов обучающиеся получают зачёт или оценку.

Помочь человеку заниматься физической культурой может каждый из этих мотивов или же их совокупность — это напрямую зависит от огромного количества факторов: жизненной ситуации, физических и психических

качеств личности, характера и т. д. Но понятие долговременной мотивации не означает то, что эта мотивация — постоянная и бесконечная. Человек может легко потерять желание заниматься физическими упражнениями под воздействием совсем другого типа мотивации: негативной мотивации (демотивации). Негативная мотивация — это совокупность мешающих факторов и определенных неудобств, осознанных личностью и препятствующих реализации определённых действий. Тренирующийся может столкнуться с негативной мотивацией при занятиях физической культурой, если: Тренировки не приносят удовольствие, не являются желанными, посещение происходит скорее в принудительном порядке. Требования к выполнению каких-либо упражнений и достижению конкретных результатов завышены или, наоборот, занижены. Занятия не приносят никакого осязаемого результата.

Темы для изучения в предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня:

1. Знание истории развития избранного вида спорта

Джиу-джитсу – японское элитарное боевое искусство, целая система рукопашного боя самурая, основанная на технике мягкости, податливости. Основателем стиля считается Такеноучи Хисамори, военачальник японской провинции Мимасака.

Международная федерация джиу-джитсу (JJIF, Ju-Jitsu International Federation) основана в 1998 году, штаб-квартира находится в Париже.

История возникновения и развития джиу-джитсу

Безударная система ближнего боя джиу-джитсу (яп. дзюдзюцу, что означает «искусство мягкости») исчисляется веками. Она передавалась из поколения в поколение сначала в Японии, а затем распространилась на все континенты. Конан Дойль, описывая смертельную схватку между Шерлоком Холмсом и профессором Мориарти возле Рейхенбахского водопада, упоминает именно это боевое искусство.

Мастерам джиу-джитсу приписывают владение тайными методами энергетических воздействий, но настоящий секрет в том, что владеющий этим искусством не вступает в открытое противостояние с противником, а

незаметно направляет его силу и приемы против него самого. Первой школой, где использовался принцип «Поддаться, чтобы победить!», стала Есин рю, школа ивы, которую основал врач Сиробеа Акаяма.

Есть также версия, что китайские буддисты, приехавшие в Японию проповедовать, основали монастыри, где стали обучать искусству безударного ближнего боя цинна нескольких самураев. Примечательно, что классические приемы цинна, дошедшие до сегодняшнего дня из глубины веков, очень созвучны техникам дзюдзюцу: заломы, удушения, броски. Бытует мнение, что объединение техник борьбы сумо и приемов цинна стало основанием для образования многих школ джиу-джитсу.

Со временем некоторые прикладные техники отходили в прошлое, на их место приходили новые, еще более отточенные и действенные. Вскоре обучение умению в совершенстве владеть собственным телом стало весьма популярным, а затем включило в себя техники боя с холодным оружием. Мастера традиционных школ и сегодня активно используют арсенал болевых и удушающих приемов, броски, точечные удары атеми. Ученики изучают акупунктуру, осваивают точечные методы воздействия кончиками пальцев рук, ступней, локтями и коленями.

Часть школ джиу-джитсу трансформировались, например, сэнсэй Кано Дзигоро на базе безударной системы ближнего боя основал первую школу дзюдо, а мастер Уесиба Морихейи – айкидо. Тем не менее, джиу-джитсу, благодаря своим совершенным классическим техникам и философии, остается одним из самых востребованных и популярных видов восточных единоборств.

2.Знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни

Малоподвижный образ жизни делает организм человека беззащитным при развитии различных заболеваний. Социальные и медицинские мероприятия не дают ожидаемого эффекта в деле сохранения здоровья людей. В оздоровлении общества медицина пошла главным образом путём "от болезни к здоровью", превращаясь всё более в чисто лечебную, госпитальную.

Двигательная активность, физическая культура и спорт- необходимые атрибуты здорового образа жизни, часть общей культуры общества, важнейшие средства сохранения и укрепления здоровья, физического развития людей и профилактики заболеваний

В настоящее время физическая культура стала основой в формировании здорового образа жизни человека, который следует рассматривать как активную и целенаправленную форму поведения, обеспечивающего сохранение и длительное поддержание психического и физического здоровья.

Академик А.И. Бакулев писал: "Спорт – это не только могучее средство профилактики, предупреждения болезней, но и важный лечебный фактор. Физические упражнения поднимают общий жизненный, в частности нервно-психический, тонус организма, его сопротивляемость болезненному процессу, улучшают функции кровообращения и дыхания, повышают аппетит и т.д. Лечебная физкультура оказывает благотворное влияние при борьбе с огромным числом заболеваний, она внедряется в повседневную деятельность всех лечебно-профилактических учреждений". Таким образом, в условиях напряженной умственной деятельности, высоких психических нагрузок и недостаточной двигательной активности невозможно сохранить на долгие годы крепкое здоровье и трудоспособность без использования различных физических упражнений. Прошли проверку временем и оправдали себя гигиеническая гимнастика, оздоровительный бег, плавание, лыжный спорт, ходьба, велопогулки, гребля, занятия на различных тренажерах, закаливание водой и воздухом. Особенно эффективным оказывается сочетание разных оздоровительных систем.

Благодаря физическим упражнениям развиваются такие качества как выносливость, сила, быстрота и ловкость, которые способствуют повышению умственной и физической работоспособности, имеют общеобразовательное, нравственное, эстетическое и оборонное значение. Физическая нагрузка- лучшее средство для снятия напряжения. Люди, обучающиеся физическими упражнениями, обычно лучше сбалансированы эмоционально еще и потому, что у них не остается времени и энергии на переживания.

В жизни ребенка двигательная деятельность способствует активной биологической стимуляции, совершенствованию механизмов адаптации,

является главным фактором физического развития. Гармоничность физического развития- один из важнейших количественных показателей паспорта здоровья современного человека. Растущий организм испытывает биологическую потребность в движении. Удовлетворение такой потребности- важнейшее условие его жизнедеятельности. Роль движения особенно велика в периоды интенсивного роста и развития организма- в детском и подростковом возрастах.

Физическая культура человека всегда занимала ведущее место в подготовке к активной плодотворной жизнедеятельности. Она успешно может решить проблему нарушенного равновесия между силой эмоциональных раздражителей и реализацией физических потребностей тела. Это верный путь укрепления духовного и физического здоровья.

3.Знание этических вопросов спорта

Спортивная этика как наука — это часть общей этики, в ней рассматриваются, изучаются и анализируются профессиональные особенности морали, порожденной спецификой учебно-тренировочного процесса, своеобразием спортивной борьбы и сложностью взаимоотношений людей, причастных к спорту.

Предметом изучения спортивной этики является мораль как совокупность норм, ценностей, идеалов, установок, которые регулируют поведение людей, причастных к спорту, и являются важнейшими составными элементами спортивной культуры.

В контексте сказанного можно выделить следующие предметные области спортивной этики как науки:

- нравственные категории, характеризующие личность участников спортивного процесса;
- нравственные отношения в спорте;
- нравственное воспитание в спорте.

Выделим наиболее значимые нравственные категории, характеризующие личность участников спортивного процесса: нравственные

принципы, нравственное сознание, нравственная деятельность, нормы поведения, установка.

Поведение человека во многом базируется на нравственных принципах, отражающих нравственную сторону его личности. В основе отношений между субъектами спортивной деятельности лежат общечеловеческие моральные принципы: честность, порядочность, справедливость, чувство долга, патриотизм, коллективизм, человечность, почтительность, разумность, мужество и честь и др. Вместе с тем в спорте можно наблюдать свои специфические принципы. Так, в сборных командах любой страны отмечается дух патриотизма, в командных видах спорта большое значение имеет принцип коллективизма, в любом виде спорта существует негласное правило — на соревнованиях отдать все силы ради победы.

Нравственное сознание как элемент спортивной этики — это восприятие личностью общепринятых норм нравственности; взаимоотношений в спортивном коллективе; идей, представлений, идеалов, функционирующих в спортивном сообществе. Это совокупность этических знаний, нравственных взглядов, убеждений, чувств, потребностей. Целостность нравственного сознания обеспечивается нравственными принципами и нормами, важнейшей из которых является ценностная ориентация. Под ценностной ориентацией подразумевают способность нравственного сознания в самых различных жизненных ситуациях направлять действия личности. Ценностная ориентация обеспечивает единство сознания и поведения, целенаправленность в моральном выборе, регулирует действия личности в сложных ситуациях, которые возникают в спортивной деятельности.

Нравственная деятельность в области спорта — это реализуемая на деле мораль; это совокупность, система нравственных поступков, направленных на повышение этической культуры. Многочисленные исследования показывают, что успех в спорте определяется трудолюбием, дисциплинированностью, добросовестностью и другими позитивными моральными качествами. Специфика спорта предполагает преодоление трудностей, способность побеждать свои слабости в трудные моменты соревнований, сохранять уверенность в себе, хладнокровие.

Нормы поведения в обществе существуют в виде запретов и негласных предписаний. В сфере спорта они могут изменяться в зависимости от вида спорта, национальных особенностей. К примеру, невозможно сравнивать поведение зрителей на теннисных кортах и на футбольных стадионах. Ритуалы, принятые в восточных единоборствах, не имеют аналогов в других видах спорта. Вряд ли придет в голову баскетболисту при входе поклониться залу, как это обязательно должен сделать тхэквондист.

Установка означает готовность к совершению определенной деятельности, направленность на удовлетворение актуальной потребности. В сфере спорта формируются специфические установки, являющиеся основанием морального выбора, они соответствуют ценностям, связанным с моральным поведением. Для примера можно взять готовность спортсмена подстраховать своего товарища во время выполнения упражнения в тяжелой атлетике или гимнастике.

Нравственные отношения в спорте представляют собой особый вид общественных отношений, рассматриваемых с точки зрения их нравственного качества, моральной ценности их мотивов и результатов. Речь идет об отношениях в спортивной сфере и между личностями (между спортсменами, тренерами, болельщиками и т. д.), и между личностью, с одной стороны, и командой, обществом, государством, страной — с другой, а также между отдельными командами, спортивными обществами, федерациями, странами.

Успешность протекания различных спортивных процессов (тренировочные занятия, подготовка к соревнованиям, тренировочные сборы, организация и проведение соревнований и т. д.) во многом зависит не только от профессионализма каждого из участников этих процессов, но и от их нравственного уровня.

Можно выделить следующие взаимоотношения между участниками спортивных процессов:

— взаимоотношения тренеров с воспитанниками, со своими коллегами, с руководящими спортивными работниками, со спортсменами других (чужих) команд, с болельщиками, с судьями, с прессой;

— взаимоотношения спортсменов с тренерами, между собой в условиях внутригрупповой или внутрикомандной конкуренции, со спортсменами других команд, с болельщиками, с прессой, с судьями, с обслуживающим персоналом;

— взаимоотношения болельщиков со спортсменами, с болельщиками других команд, с судьями;

— взаимоотношения судей со спортсменами, между собой, со зрителями, с прессой.

На характер этих взаимоотношений влияет ментальность участников спортивного процесса, обусловленная их принадлежностью к той или иной стране, национальности, их индивидуальные личностные различия, а также особенности вида спорта.

Основной целью нравственного воспитания спортсменов является становление нравственной культуры личности, предполагающее формирование моральных норм, нравственных убеждений, правил поведения и взаимоотношений как в спортивной деятельности, так и в повседневной жизни. Главную роль в этом многотрудном деле играет тренер, осуществляя нравственное воспитание в тесной связи с другими видами воспитания.

Нравственные убеждения формируются в процессе обретения личностью нравственного опыта поведения. Поэтому определенное значение имеет влияние семьи, товарищей по спорту и учебе, средств массовой информации, особенно телевидения. Нельзя также игнорировать и самовоспитание, которое совместно с воспитанием представляет собой одну из сторон единого процесса формирования и развития личности, затрагивающего весь духовный мир человека, с особой ролью в этом процессе психической сферы.

4.Знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил

Основная обязанность спортсмена – сказать нет допингу!

СПОРТСМЕН ОБЯЗАН:

- знать и соблюдать антидопинговые правила

- в любое время быть доступными для взятия проб
- нести ответственность в контексте борьбы с допингом за то, что они потребляют в пищу и используют
 - информировать медицинский персонал об их обязанностях не использовать запрещенные субстанции и запрещенные методы, нести ответственность за то, что любое получаемое ими медицинское обслуживание не нарушает антидопинговую политику и локальные акты, принятые в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами
 - информировать РУСАДА и международную федерацию о любом решении организации, не подписавшей Кодекс, о том, что спортсмен нарушил антидопинговые правила в течение предыдущих десяти лет
 - сотрудничать с антидопинговыми организациями при расследовании нарушений антидопинговых правил

Согласно Всемирному антидопинговому кодексу, спортсмены несут строгую ответственность за присутствие в их организме запрещенных субстанций. Пожалуйста, очень внимательно относитесь к приему лекарственных средств и, особенно, биологически активных добавок, поскольку в них могут содержаться запрещенные субстанции.

СПОРТСМЕН ИМЕЕТ ПРАВО НА:

- участие в соревнованиях, свободных от допинга
- соблюдение в отношении него всех положений Всемирного антидопингового кодекса, Международных стандартов и Общероссийских антидопинговых правил
 - получение своевременной и объективной информации о вменяемых в вину нарушениях антидопинговых правил
 - беспристрастное рассмотрение обвинений в нарушении антидопинговых правил
 - подачу апелляции на обвинение в нарушении антидопинговых правил и наложенные санкции

НАРУШЕНИЕ АНТИДОПИНГОВЫХ ПРАВИЛ

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении

5. Фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода.

8. Назначение или попытка назначения любому спортсмену в субстанции или метода, запрещенного в соответствующий период (соревновательный или внесоревновательный)

9. Соучастие

10. Запрещенное сотрудничество.

ПРОЦЕДУРА ТЕСТИРОВАНИЯ

Ознакомьтесь с последовательностью процедуры отбора проб у спортсмена на анализы

Анализ мочи

1 Уведомление спортсмена о необходимости сдать пробу

2 Прибытие на пункт допинг-контроля

3 Выбор емкости для сдачи пробы

4 Сдача пробы

5 Выбор комплекта для хранения пробы

6 Разделение пробы по флаконам «а» и «в»

7 Пломбирование пробы

8 Проверка удельной плотности

9 Заполнение протокола допинг-контроля и проверка внесенных данных

10 Окончание процедуры допинг-контроля

Анализ крови

1 Уведомление спортсмена о необходимости сдать пробу

2 Прибытие на пункт допинг-контроля

3 Требования ко времени процедуры отбора крови

4 Выбор оборудования

5 Сдача пробы

6 Пломбирование пробы

7 Заполнение протокола допинг-контроля и проверка внесенных данных

8 Окончание процедуры допинг-контроля

5. Знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований

Единая всероссийская спортивная классификация.

Требования и условия их выполнения по виду спорта «Джиу-джитсу»
(Приложение 2)

6. Знание возрастных особенностей развития двигательных качеств детей и подростков

Силовые способности

Возрастной период от 6 до 18 лет является самым благоприятным для развития силовых способностей человека. За этот период абсолютные показатели силы основных мышечных групп увеличиваются на 200-500 и более процентов.

Наиболее высокими темпами возрастают показатели силы крупных мышц, туловища, бедра, голени, стопы. Относительные же показатели за это время улучшаются у мальчиков примерно на 200%, у девочек только на 150%.

Самыми благоприятными периодами развития силы у мальчиков и юношей считается возраст от 13-14 до 17-18 лет, а у девочек и девушек от 11-12 до 15-16 лет, чему в немалой степени соответствует доля мышечной массы в общей массе тела (к 10-11 годам она составляет примерно 23%, 14-15 годам - 33%, а к 17-18 годам - 45%). Правда, за это время увеличивается масса тела, поэтому прирост относительной силы не столь уж выражен, особенно у девочек. В этой связи наиболее значительные темпы возрастания относительной силы различных мышечных групп наблюдаются в младшем школьном возрасте, особенно в период от 9 до 11 лет. Результаты экспериментов показывают, что в отмеченные отрезки времени силовые способности в наибольшей степени поддаются целенаправленным тренировочным воздействиям. Хотя наибольшие показатели силы различных мышечных групп наблюдаются чаще всего у людей 25-30-летнего возраста, известно немало случаев, когда уровень мировых достижений покорялся юношам и девушкам в 15-16 и 17-18 лет. При развитии силы важно учитывать морфофункциональные возможности растущего организма.

Скоростные способности

Как у мальчиков, так и у девочек ускоренными темпами улучшаются результаты в возрасте от 7 до 10-11 лет. Несколько в меньшем темпе рост различных показателей быстроты продолжается еще с 11 до 14-15 лет. К этому возрасту фактически наступает стабилизация результатов в показателях быстроты простой реакции и максимальной частоты движений. Скорость бега на короткие дистанции у юношей продолжает еще улучшаться с 15 до 17-18 лет, но повышается незначительно. Целенаправленные воздействия или занятия разными видами спорта накладывают положительный отпечаток на скоростные способности: специально тренирующиеся имеют преимущество на 5-20% и более, а рост результатов может продолжаться до 25 лет.

Половые различия в уровне развития скоростных способностей невелики до 12-13 летнего возраста. Позже мальчики начинают опережать девочек, особенно в показателях быстроты целостных двигательных действий

(бег, плавание и т.д.). Отдельные индивиды в любом школьном возрасте заметно опережают сверстников и даже более старших товарищей уже в раннем возрасте. Скорее всего, это результат высокой силы генетических влияний.

Выносливость

Величина прироста показателей, характеризующих выносливость, зависит от того, на каком уровне интенсивности работы они вычисляются. Так, если аэробную выносливость определять по показателям бега со скоростью 60% от максимальной, то за 10-11 лет обучения в школе у мальчиков она увеличивается почти на 600%. Если же измерять выносливость продолжительностью бега с интенсивностью 80%, то результаты увеличиваются только в 2 раза. При большей интенсивности работы результаты растут еще медленнее. Наиболее ускоренными темпами у всех детей результаты улучшаются в возрасте от 7 до 10-11 лет. Различные показатели выносливости (общей, скоростной, силовой), хотя и меньшими темпами, у мальчиков продолжают улучшаться также в средних и старших классах. У девочек же при переходе от среднего к старшему школьному возрасту рост различных показателей выносливости резко замедляется, останавливается или даже ухудшается, что особенно заметно для статической силовой выносливости различных групп мышц. Например, статическая силовая выносливость нарастает до 10-11 лет, потом резко снижается и почти не изменяется до 13-14 лет; снова резко увеличивается и с 15-16 лет столь же резко снижается до уровня семилетних девочек. Такие колебания обусловлены ростом неактивной массы тела в период полового созревания и, конечно же, отсутствием тренировки данного типа выносливости в школе и дома.

Гибкость

В отличие от других физических качеств, которые за время пребывания ребенка в школе могут улучшаться в несколько раз (например, показатели абсолютной силы), гибкость начинает регрессировать уже с первых лет жизни. Причины кроются здесь в постепенном окостенении хрящевых тканей. Более прочным становится связочный аппарат, который с каждым годом все меньше поддается воздействию на растягивание; уменьшается эластичность связок. К 13-16 годам завершается формирование суставов.

Предельно возможная амплитуда движений в голеностопном суставе к 10-12-летнему возрасту уменьшается почти на 25%. Лишь в суставах позвоночного столба активная и пассивная гибкость улучшается до 13-14 лет. Однако в целом, с 10-11 лет наступает естественный регресс подвижности во всех суставах. Этому уменьшению подвижности можно эффективно противодействовать систематическими занятиями. При этом у школьников младшего и первой половины подросткового возраста гибкость поддается направленному улучшению значительно легче, чем у более старших подростков (13-14 лет) и юношей. После однократной тренировки увеличение относительной растяжимости мышечно-связочного аппарата у детей 10-12 лет, не обучающихся спортом, составляет в плечевом суставе 10-12%, позвоночном столбе - 8-9%, тазобедренном суставе — 10-12%, а у детей 15-17 лет соответственно -5-6%, 4-5% и 8-10%. После 15-17 лет развитие подвижность в суставах снижается. Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного развития амплитуды пассивных движений во всех главных суставах человеческого тела, а средний и старший - для совершенствования активной подвижности в суставах.

Гибкость - это одно из тех моторных качеств, в котором представительницы прекрасной половины человечества имеют преимущество. Девочки и девушки опережают мальчиков и юношей по ряду показателей подвижности суставов примерно на 20-30%.

Координационные способности (КС)

В разные возрастные периоды естественное, обусловленное созреванием организма, развитие КС протекает одновременно и разнонаправлено. Однако наиболее интенсивно показатели разных КС нарастают с 7 до 9 и с 9 до 11-12 лет. Особенно бурно развиваются КС у детей с 7 до 11-12 лет.

Начиная со второй половины среднего школьного возраста, различные КС изменяются особенно дифференцированно и противоречиво. После спада с 12 до 13 лет, у мальчиков с 13 до 15 лет продолжают увеличиваться абсолютные показатели КС в циклических движениях (прирост 13,4%); в ациклических движениях (34,6%); в акробатических упражнениях (27,6%); в баллистических движениях с установкой «на силу» (41,6% - наибольший прирост от 7 до 17 лет). Во всех случаях приросты результатов достоверны.

Вероятнее всего, эти темпы прироста связаны с параллельным ростом «кондиционных» (силовых и скоростно-силовых) способностей в этом возрасте. В то же время отдельные показатели КС с 12 до 13 и с 13 до 14 лет сохраняются у мальчиков на уровне 12-летних или так же как и у девочек временно ухудшаются (абсолютные показатели КС в метаниях на меткость, абсолютные и относительные показатели КС в спортивно-игровых двигательных действиях).

После незначительного прироста и частично стабилизации с 11 до 14 лет, вызванного морфофункциональными преобразованиями в период полового созревания, с 14 до 15 лет и, в определенной мере, с 15 до 16 лет у девочек продолжается еще заметное улучшение способностей управлять движениями, особенно в метаниях акцентом «на меткость» и в спортивно-игровых двигательных действиях. Хотя и меньшими темпами, чем в предыдущие периоды, но с 15 до 16-17 лет продолжается так же дальнейший рост КС у юношей.

Особенности развития специфических КС. Способность точно воспроизводить и дифференцировать пространственные, временные и силовые параметры движений с 12-13 лет улучшается незначительно, фактически наступает стабилизация или даже ухудшение отдельных показателей названной способности. Оптимум развития способности к ориентированию в пространстве приходится на первые годы подросткового периода. С 10-11 до 13 лет прирост этой способности несколько замедляется, после чего с 13 до 15-16 лет (особенно у мальчиков) наблюдается дальнейшее повышение результатов. Способность к пространственной ориентировке достигает высшей точки у девочек и мальчиков примерно в 13-15 лет.

Общей тенденцией становления равновесия является резкое улучшение этой способности у девочек до 13, а у мальчиков до 14 лет.

После 11 лет у девочек и после 13 лет у мальчиков темпы роста способности к ритму резко замедляются и стабилизируются вплоть до студенческого возраста. Однако обнаружился рост этой способности не только с 9 до 14 лет - на 24%, но и с 14 до 17 лет - на 16%.

Статокинетическая устойчивость заметно улучшается в младшем школьном возрасте и продолжается в среднем школьном возрасте. Большие возможности для ее развития и совершенствования имеются в старшем школьном возрасте, которые сохраняются вплоть до 20 лет.

Быстрота реагирования в простых условиях прогрессирует к 13 годам у девочек и к 13-14 годам у мальчиков, а позже остается примерно на таком же уровне; быстрота реагирования в сложных условиях достигает своей высшей отметки в 13 лет у представительниц женского пола и в 14 лет - мужского.

25% от общего прироста в развитии КС достигают лица мужского пола в среднем к 8,3, а лица женского - к 8,1 годам; 50% - к 10,2 и 9,6 годам; 75% - к 12,4 и 11,9 годам и 100% - к 16,2 и 15,9 годам.

Наибольшее число сенситивных (наиболее благоприятных) периодов развития КС приходится на возраст от 7 до 11-12 лет. В частности, у девочек с 8 до 9 лет выявилось в 5 раз, а с 9 до 10 лет - в 4 раза больше сенситивных периодов, чем с 13 до 14 лет.

Половые различия между мальчиками и девочками в показателях разных КС имеют свои особенности. В показателях способности к воспроизведению, дифференцированию и отмериванию параметров движений, отдельным признакам способности к ориентированию в пространстве и статического равновесия они незначительны и несущественны. Есть еще ряд показателей КС (абсолютные - в метаниях на меткость попадания, в прыжках на точность приземления), где средние результаты одинаковы у мальчиков и девочек или последние имеют преимущество. Обнаружена более высокая способность к расслаблению мышц у девочек по сравнению с мальчиками. Достоверные различия в пользу девочек начинают проявляться с 10-летнего возраста.

7. Знание основ спортивного питания

Между организмом и окружающей его средой непрерывно происходит обмен веществ и энергии.

Обменом веществ называют сложную цепь превращений веществ в организме, начиная с момента их поступления из внешней среды и заканчивая удалением продуктов распада.

Обмен веществ начинается с поступления в организм воды и пищевых продуктов. В пищеварительном канале часть веществ с помощью ферментов расщепляется до более простых, которые всасываются в кишечнике и переходят в кровь (и с кровью вещества переносятся к клеткам тела). В клетках происходят процессы их химических превращений (клеточный метаболизм), в ходе которых организм получает энергию и материалы, необходимые ему для построения собственных клеток и тканей.

Не использованные в результате превращений веществ остатки и продукты жизнедеятельности (продукты распада) выводятся из организма (с мочой, калом, потом и выдыхаемым воздухом).

Пластический и энергетический обмен

Обмен веществ в организме — это не просто постоянный ток веществ через его основные структуры, а совокупность всех химических реакций, происходящих в организме. Все реакции, связанные с превращением веществ, можно отнести к двум процессам: пластическому и энергетическому обмену.

Пластический обмен (ассимиляция, или анаболизм) — совокупность реакций синтеза органических веществ в клетке с использованием (затратой) энергии.

В процессах энергетического обмена (диссимиляции, или катаболизма, или биологического окисления) происходит разрушение (распад) полученных с пищей питательных веществ до простых соединений с высвобождением энергии, запасённой в химических связях органических молекул пищи.

В здоровом организме оба процесса строго сбалансированы (хотя в период быстрого роста ассимиляция может временно преобладать над диссимиляцией).

Совокупность всех реакций, связанных с обменом веществ (ферментативных химических реакций) в организме называется обмен веществ (метаболизм).

Основными видами обмена веществ являются белковый, углеводный, жировой и водно-солевой обмены.

Белковый обмен

Белковый обмен — использование и преобразование аминокислот белков в организме человека.

При окислении 1 г белка выделяется 17,2 кДж (4,1 ккал) энергии.

Но организм редко использует большое количество белков для покрытия своих энергетических затрат, так как белки нужны для выполнения других функций (основная функция — строительная). Организму человека нужны не белки пищи, сами по себе, а аминокислоты, из которых они состоят.

В процессе пищеварения белки пищи, распадаясь в желудочно-кишечном тракте до отдельных аминокислот, всасываются в тонком кишечнике в кровяное русло и разносятся к клеткам, в которых происходит синтез новых собственных белков, свойственных человеку.

Уровень содержания аминокислот в крови регулирует печень. Распадаясь, аминокислоты образуют воду, углекислый газ и ядовитый аммиак. В клетках печени из образовавшегося аммиака синтезируется мочевина (которая затем выводится вместе с водой почками в составе мочи и частично кожей), а углекислый газ выдыхается через лёгкие.

Остатки аминокислот используются как энергетический материал (преобразуются в глюкозу, избыток которой превращается в гликоген).

Углеводный обмен

Углеводный обмен — совокупность процессов преобразования и использования углеводов.

Углеводы являются основным источником энергии в организме. При окислении 1 г углеводов (глюкозы) выделяется 17,2 кДж (4,1 ккал) энергии.

Углеводы поступают в организм человека в виде различных соединений: крахмал, гликоген, сахароза или фруктоза и др. Все эти вещества распадаются в процессе пищеварения до простого сахара глюкозы, всасываются ворсинками тонкого кишечника и попадают в кровь.

Глюкоза необходима для нормальной работы мозга. Снижение содержания глюкозы в плазме крови с 0,1 до 0,05 % приводит к быстрой потере сознания, судорогам и гибели.

Основная часть глюкозы окисляется в организме до углекислого газа и воды, которые выводятся из организма через почки (вода) и лёгкие (углекислый газ).

Часть глюкозы превращается в полисахарид гликоген и откладывается в печени (может откладываться до 300 г гликогена) и мышцах (гликоген является основным поставщиком энергии для мышечного сокращения).

Уровень глюкозы в крови постоянный (0,10–0,15 %) и регулируется гормонами щитовидной железы, в том числе инсулином. При недостатке инсулина уровень глюкозы в крови повышается, что ведёт к тяжёлому заболеванию — сахарному диабету.

Инсулин также тормозит распад гликогена и способствует повышению его содержания в печени.

Другой гормон поджелудочной железы — глюкагон — способствует превращению гликогена в глюкозу, тем самым повышая её содержание в крови (т. е. оказывает действие, противоположное инсулину).

При большом количестве углеводов в пище их избыток превращается в жиры и откладывается в организме человека.

1 г углеводов содержит значительно меньше энергии, чем 1 г жиров. Но зато углеводы можно окислить быстро и быстро получить энергию.

Обмен жиров

Обмен жиров — совокупность процессов преобразования и использования жиров (липидов).

При распаде 1 г жира выделяется 38,9 кДж (9,3 ккал) энергии (в 2 раза больше, чем при расщеплении 1 г белков или углеводов).

Жиры являются соединениями, включающими в себя жирные кислоты и глицерин. Жирные кислоты под действием ферментов поджелудочной железы и тонкого кишечника, а также при участии желчи, всасываются в лимфу в ворсинках тонкого кишечника. Далее с током лимфы липиды попадают в кровотоки, а затем в клетки.

Как и углеводы, жиры распадаются до углекислого газа и воды и выводятся тем же путём.

В гуморальной регуляции уровня жиров участвуют железы внутренней секреции и их гормоны.

Значение жиров

- Значительная часть энергетических потребностей печени, мышц, почек (но не мозга!) покрывается за счёт окисления жиров.
- Липиды являются структурными элементами клеточных мембран, входят в состав медиаторов, гормонов, образуют подкожные жировые отложения и сальники.
- Откладываясь в запас в соединительнотканых оболочках, жиры препятствуют смещению и механическим повреждениям органов.
- Подкожный жир плохо проводит тепло, что способствует сохранению постоянной температуры тела.

Потребность в жирах определяется энергетическими потребностями организма в целом и составляет в среднем 80–100 г в сутки. Избыток жира откладывается в подкожной жировой клетчатке, в тканях некоторых органов (например печени), а также и на стенках кровеносных сосудов.

Если в организме недостаёт одних веществ, то они могут образовываться из других. Белки могут превращаться в жиры и углеводы, а некоторые углеводы — в жиры. В свою очередь жиры могут стать источником углеводов, а недостаток углеводов может пополняться за счёт жиров и белков. Но ни жиры, ни углеводы не могут превращаться в белки.

Подсчитано, что взрослому человеку для нормальной жизнедеятельности необходимо не менее 1500–1700 ккал в сутки. Из этого количества энергии на собственные нужды организма уходит 15–35 %, а остальное затрачивается на выработку тепла и поддержание температуры тела.

В клетках организма человека около 72 % воды (около 2/3 массы тела), 28 % входит в состав крови, лимфы, межклеточной жидкости.

Вода выполняет транспортную, выделительную, терморегуляционную функции. Она является средой для протекания химических реакций и определяет физические свойства клетки. Потребность в воде у взрослого человека составляет 2–3 л в сутки. Вода поступает в организм с пищей и с жидкостями (вода, чай, соки и др. напитки).

В клетках тела человека образуется метаболическая вода (как продукт окисления органических соединений). Нормальный водный обмен предполагает равновесие между количеством поглощённой и выделенной воды.

Выводится вода из организма с потом, мочой, в виде водяного пара, через кишечник.

Потребность в воде (жажда) вызывает возбуждение питьевого центра в головном мозге (в гипоталамусе), а удовлетворение жажды тормозит этот центр.

Минеральные соли — важная составляющая часть организма человека. Соли участвуют в поддержании рН внутренней среды организма, процессах возбудимости нервной и мышечной тканей, составляют основу межклеточного вещества костной ткани.

Ежедневно организм нуждается в солях кальция, натрия, калия, хлора, фосфора, железа и других элементов.

Пример:

соли кальция необходимы в процессе свёртывания крови, калий и кальций участвуют в механизме мышечного сокращения и т. д.

Источником минеральных солей являются обычные пищевые продукты. Они в достаточном количестве содержат все необходимые организму минеральные вещества, за исключением хлорида натрия, который добавляют в пищу (поваренная соль).

Витамины — биологически активные вещества, необходимые для жизнедеятельности организма.

Витамины необходимы организму в очень малых количествах, однако при их недостатке быстро развиваются гиповитаминозы, а при нехватке — авитаминозы, которые даже могут привести к смертельному исходу.

Входя в состав ферментов, витамины усиливают действие других биологически активных веществ, повышают иммунитет и сопротивляемость организма к болезням, стимулируют рост и регенерацию тканей и т. д.

Витамины обозначают латинскими буквами и делят на 2 группы: водорастворимые и жирорастворимые.

- Водорастворимые витамины (В1, В2, В5, В6, В9, В12, РР, С) поступают в организм человека в виде водных растворов.
- Жирорастворимые витамины (А, D, Е, К) растворяются в жирах пищи и всасываются вместе с ними.

Водорастворимые витамины

С (аскорбиновая кислота) — участвует в окислительно-восстановительных процессах, повышает устойчивость к инфекциям. При гиповитаминозе развивается болезнь дёсен — цинга, поражаются стенки кровеносных сосудов (кровоотчат дёсны, зубы расшатываются и выпадают). Если не возместить недостаток этого витамина, то человек может погибнуть. Витамин С содержится в овощах и фруктах, но больше всего его в плодах шиповника, чёрной смородине, облепихе и сладком перце.

В1 (тиамин) — участвует в обмене белков, жиров и углеводов, в проведении нервного импульса. Витамин В1 необходим для нормальной работы нервной, эндокринной и иммунной систем. Гиповитаминоз вызывает заболевание полиневрит. Сначала возникает бессонница, повышенная раздражительность, беспокойство, головные боли. Появляются слабость и боли в ногах. Наиболее богаты тиамином изделия из муки грубого помола, содержащие отруби, а также бобовые растения: горох, фасоль, соя.

В2 (рибофлавин) — участвует в клеточном дыхании. Гиповитаминоз вызывает поражение слизистой оболочки уголков рта, у человека плохо заживают повреждения кожи, слезятся глаза, развивается светобоязнь.

Главными источниками витамина В2 являются молоко и молочные продукты, яйца, печень, мясо, рыба, хлеб, гречневая крупа.

В6 — участвует в обмене веществ, при гиповитаминозе возникают заболевания кожи, судороги, анемия.

В12 — участвует в белковом обмене. При гиповитаминозе возникает анемия.

РР (никотиновая кислота) — обеспечивает в организме нормальную интенсивность энергетического обмена, участвует в клеточном дыхании, работе пищеварительной системы.

При недостатке никотиновой кислоты развивается пеллагра — тяжёлое заболевание, связанное с поражением центральной нервной системы, желудочно-кишечного тракта и кожи. Источниками витамина РР служат крупы, хлеб грубого помола, бобовые, мясо и внутренние органы животных (печень, почки, сердце), рыба и некоторые овощи. Очень высоко содержание никотиновой кислоты в дрожжах, сушёных грибах.

Жирорастворимые витамины

А (ретинол) — обеспечивает нормальный рост организма, формирование скелета, размножение клеток кожных покровов, а также необходим для нормального зрения. Этот витамин поступает в организм только с продуктами животного происхождения. Он содержится в печени рыб и других животных, яйцах, масле, сметане. В растениях присутствует растительный пигмент бета-каротин, из которого витамин А медленно образуется в самом организме человека. При гиповитаминозе наступает куриная слепота (снижение способности различать цвета в полумраке).

Д (кальциферол) — регулирует обмен кальция и фосфора и необходим для нормального образования костной ткани. Он повышает всасывание этих минеральных веществ в тонком кишечнике и способствует их отложению в костях. При гиповитаминозе развивается заболевание — рахит. Витамином Д богаты в основном продукты животного происхождения: печень рыб, молочные продукты, яйца. Также витамин Д вырабатывается в коже человека под действием ультрафиолетового излучения (при загаре).

Е — не даёт свободным радикалам кислорода разрушать клеточные мембраны. При гиповитаминозе ослабляется половая функция, развивается дистрофия скелетных мышц. Источником этого витамина являются растительные масла, особенно нерафинированные. Витамин Е содержится также в печени, яйцах, хлебобулочных изделиях, гречке, бобовых.

К — (филлохинон) участвует в образовании протромбина, без которого невозможно свёртывание крови. При гиповитаминозе снижается свертываемость крови. Витамин К содержат многие продукты: цветная капуста, салат, кабачки, говяжья печень. Кроме того, этот витамин вырабатывается бактериями, живущими в толстом кишечнике.

Сохранение витаминов в пище

Каждый человек должен ежедневно получать с пищей все необходимые витамины, если их не хватает в пище, можно принимать препараты витаминов по рекомендации врача.

Сохранение витаминов в продуктах питания зависит от кулинарной обработки пищи, условий и продолжительности её хранения.

Наименее устойчивы витамины А, В1 и В2.

Установлено, что витамин А разрушается во время варки и сушки продуктов, его содержащих (например, в варёной моркови его вдвое меньше, чем в сырой). Термическая обработка также значительно снижает содержание в пище витаминов группы В (мясо после варки теряет от 15 до 60 % витаминов группы В, а растительные продукты — около 1/5).

При нагревании, и даже при соприкосновении с воздухом, легко разрушается витамин С, поэтому овощи надо очищать и нарезать перед самой варкой. Чтобы сохранить больше витаминов в овощах, их лучше опускать сразу в кипящую воду, варить недолго в закрытой посуде и есть сразу же после приготовления.

Регуляция обмена веществ

Обменные процессы в организме происходят под действием ферментов и регулируются нервно-гуморальным путём.

Почти все железы внутренней секреции принимают участие в регуляции обмена веществ:

- щитовидная железа регулирует окислительные процессы, влияя на рост и развитие организма;
- надпочечники регулируют углеводный, жировой и белковый обмен (способствуют превращению белков в углеводы), регулируют обмен воды и солей.

Нарушения регуляции обмена веществ вызывают различные заболевания.

3.1.2. Обязательная предметная область «Физическая подготовка» (для базового и углубленного уровней сложности)

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности.

Подвижные и спортивные игры занимают большое место в занятиях, как одно из основных средств общей физической подготовки. Они проводятся в конце подготовительной части занятия, как ее продолжение или в конце основной части.

ОБЩАЯ СИЛА - это способность в процессе поединка напряжением мышц производить определенные движения, преодолевать или противостоять воздействию каких-либо сил.

Для увеличения силы применяются упражнения, которые вызывают предельное, или около предельное напряжения мышц.

В зависимости от характера и величины нагрузки количество повторений упражнения может быть различным -от одного до значительных величин. В поединке постоянно происходит смена ситуаций, в связи с чем требуются различные по характеру мышечные усилия (динамические и статические).

В соответствии с этим для развития силы упражнениями в динамическом режиме рекомендуются следующие методы:

1. Метод до отказа. При выполнении упражнений предлагается неопредельное отягощение, при котором движение может повторяться неоднократно (10-30 раз). Как пример, можно назвать лазание по канату, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседание на одной ноге и другие. После небольшого отдыха упражнение может быть повторено. Выполнение упражнений для развития силы этим методом рекомендуется проводить в заключительной части учебно-тренировочного занятия.

2. Метод меняющихся нагрузок. Этот метод применяется, когда комбинируются различные упражнения для развития силы. Например: приседания, прыжки, упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса и другие. Метод меняющихся нагрузок больше всего используется для развития силы.

3. Упражнения в статическом режиме позволяют выработать у спортсмена способность противодействовать усилиям противника в течение какого-то времени.

4. Изометрический метод. Обучающиеся принимают некоторую позу (угол в висе, упор, стойка и др.) и удерживают ее до предела. Подбирать нужно упражнения, требующие усилий, чтобы обучающиеся могли удерживать позу 2-8 сек. Чем больше усилий прилагает спортсмен, чем меньше времени может удерживать позу, тем эффективнее воздействие нагрузки.

5. Уступающий метод. К соответствующим мышцам прилагается сила, намного больше, чем та, которую они могут преодолеть или удержать. В результате предельно напряженная мышца растягивается. В этом случае развивается сила, иногда значительно превосходящая силу, которую мышца может развить при динамическом режиме работы. Наиболее типичными для этого метода являются упражнения с партнером (упражнения с сопротивлением), прыжки с высоты и другие.

ОБЩАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ – как физическое качество, это способность организма спортсмена переносить воздействие на него высоких физических

нагрузок. Показателем того, что организм не справляется с нагрузками, является снижение работоспособности. В процессе тренировки спортсмену предъявляется требование выполнить большой объем работы и длительно поддерживать высокий уровень работоспособности. Выполнение этого требования зависит от способности мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем выполнять длительное время большой объем работы и от умения наиболее рационально расходовать свои силы. Таким образом, стремясь развить общую выносливость, следует так использовать упражнения, чтобы они, воздействуя на организм, увеличивали функциональные возможности дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной, мышечной системы.

С этой целью используются следующие методы:

1. Метод увеличения времени выполнения упражнений предполагает постепенное нарастание времени, отводимого на занятиях на выполнение одного и того же упражнения. Интенсивность упражнений не меняется.

2. Метод увеличения интенсивности (темпа) упражнений. Интенсивность определяется количеством повторения упражнения в один и тот же промежуток времени. Увеличение темпа выполнения упражнения увеличивает нагрузку и требует быстрого развертывания дыхательных процессов. Постепенное увеличение от занятия к занятию интенсивности выполнения упражнений повышает дыхательные возможности.

ОБЩАЯ БЫСТРОТА – это способность выполнять движения с большой скоростью. Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия. Быстрота зависит от:

- 1) быстроты реакции;
- 2) соотношения силы мышц и перемещаемой массы, которую они должны перемещать при выполнении действия;
- 3) частоты смены одних движений другими;
- 4) совершенства выполнения технических действий.

Быстрота реакции зависит от быстроты протекания нервных процессов, их подвижности, быстроты смены возбуждения и торможения. Быстрота

двигательной реакции совершенствуется с помощью общеразвивающих упражнений, когда спортсмен, выполняя определенное действие, должен реагировать, возможно, быстрее на различные раздражители (слуховые, зрительные, тактильные).

Чтобы развить соотношение силы мышц и перемещаемой массы, используют метод выполнения упражнений в облегченных условиях. Упражнение выполняется с нагрузкой, меньшей, чем обычно, но с максимальной быстротой. Затем, многократно повторяя упражнение, постоянно доводят нагрузку до нормы, стремясь сохранить быстроту.

Выполнение общеразвивающих упражнений, требующих быстрой смены одних движений другими, способствует развитию быстроты движений. С этой целью выполняют специальные упражнения.

ОБЩАЯ ЛОВКОСТЬ – это способность быстро и наилучшим образом решать задачи различными способами. Ловкость измеряется временем, которое он затрачивает на решение двигательной задачи. Если спортсмен не успевает использовать удобные положения для выполнения соответствующих действий – это говорит о недостатке ловкости.

Ловкость зависит от координационной сложности двигательного действия и требований точности действия. Для развития ловкости необходимо:

1. Совершенствовать работу различных анализаторов, повышать способность точно дифференцировать внешние и внутренние раздражители.

2. Совершенствовать координировать различные движения.

Совершенствование работы различных анализаторов осуществляется общеразвивающими и специальными упражнениями.

Для этого применяют общеразвивающие упражнения на равновесие, акробатические упражнения, упражнения с набивными мячами, упражнения с партнером. Эту же задачу помогают решить специальные упражнения: в падениях (самостраховка), имитационные упражнения, простейшие формы борьбы («бой всадников», «борьба в круге», «петушиный бой»), упражнения на «мосту» (перевороты, забегания, вставание на «мост» из стойки и другие).

Совершенствование способности координировать движения развивается путем усвоения большого количества навыков, требующих разнообразной координации движений. При этом – если спортсмен осваивает новые двигательные действия, требующие сложной координации движений, - совершенствуется ловкость.

Координационные способности совершенствуются путем изучения новых действий и видоизменения уже известных действий.

Чем больше разнообразных действий усвоит спортсмен, тем выше будут его координационные способности, потому что меньше будет встречаться непривычных движений. Занятия разнообразными видами спорта (гимнастика, акробатика, спортивные игры, конькобежный, велосипедный, лыжный спорт и другие) помогают спортсмену совершенствовать общую ловкость.

Спортсмен, имеющий большой запас двигательных умений и навыков может быстрее выполнить новое действие, которое необходимо для решения внезапно возникающей двигательной задачи. Такой спортсмен будет тратить меньше времени на решение разнообразных двигательных задач, быстрее прогрессировать.

Совершенствовать общую ловкость можно также, изучая разнообразные технические и тактические действия. Существует ряд методических приемов для видоизменения изученных действий:

1. Применение необычных исходных положений.
2. «Зеркальное» выполнение упражнений.
3. Изменение скорости или темпа.
4. Изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение.
5. Смена способов выполнения упражнения.
6. Усложнение упражнения дополнительными движениями.

7. Изменение противодействия обучающихся при групповых или парных упражнениях. 8. Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях.

9. Выполнение упражнений при различной степени общей усталости. Выполнение упражнений при наличии различных сбивающих факторах (партнер, зрители, судьи, оборудование, инвентарь, климатические условия и т.д.). Этот методический прием имеет большое значение для спортсмена. Комбинации упражнений - сочетание двух или нескольких упражнений и их последовательное выполнение.

ОБЩАЯ ГИБКОСТЬ - это способность совершать движения с возможно большей амплитудой.

Для того чтобы увеличить амплитуду движений, нужно упражнениями привести мышцы в такое состояние, чтобы они растягивались до необходимой величины. Упражнения на гибкость следует давать после разогревания, что достигается выполнением упражнений со сравнительно большой нагрузкой. Появление пота говорит о том, что достигнуто состояние наиболее благоприятное для выполнения упражнений, связанных с растягиванием мышц.

Различают два вида гибкости: активную и пассивную. Активная гибкость развивается следующими методами:

1. Упражнениями, в которых движение сустава доводится до предела за счёт тяги собственных мышц.

2. Упражнения, в которых движение сустава доводится до предела, за счёт создания определённой силы инерции (рывков).

Пассивная гибкость развивается упражнениями, в которых для увеличения гибкости прилагается внешняя сила: вес (самого спортсмена или его партнёра), сила партнёра, вес различных предметов и снарядов. Эти силы могут прикладываться кратковременно, но с большой частотой или длительно, постепенно доводя движения до максимальной амплитуды. Хотя последний способ выполнения упражнения эффективен, он применяется несколько реже в связи с тем, что длительное удержание мышц в растянутом состоянии вызывает неприятные ощущения.

В группах начальной подготовки используют упражнения для развития общих физических качеств: Упражнения для развития общих физических качеств Силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

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

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

Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

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

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

На базовом уровне сложности (первого года) используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика. Для развития быстроты - бег 30м, 60м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости - челночный бег 3x10м. Для развития выносливости - бег 400м, кросс - 2-3км.

Гимнастика. Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Тяжелая атлетика. Для развития силы - поднимание гири (16 кг), штанги - 25 кг.

Бокс. Для развития быстроты - бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.

Спортивная борьба. Для развития гибкости и быстроты - забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости - партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы - партнер на плечах - приседания. С сопротивлением партнера - захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног - препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол. Лыжные гонки, плавание.

Другие виды двигательной деятельности - по выбору тренера, например: упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте.

На базовом уровне сложности (второго года) используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3х10м, для развития выносливости – бег 400м, 800м.

Гимнастика: для развития силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м. с помощью ног, 4 м, без помощи ног; для развития быстроты – подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. сгибание туловища лежа на спине за 20 с; для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости – боковой переворот, сальто, рондад.

Спортивная борьба: для развития силы: приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках; для развития гибкости: упражнения на мосту, с партнером, без партнера. Тяжелая атлетика: для развития силы – подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гирями.

Спортивные игры: для комплексного развития качеств – футбол, баскетбол, волейбол. Лыжный спорт: для развития быстроты – гонки – 500м, 1000м; для развития выносливости – гонки 1,5 – 3 км. Плавание: для развития быстроты – проплывание коротких отрезков дистанции – 10м, 25м; для развития выносливости – проплывание 50м, 100м, 200м.

Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты – броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости – упражнения в парах – спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; партнер в положении упора лежа – борец удерживает его за ноги – перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты, игры с элементами противоборства.

На углубленной специализации используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног; для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги за-креплены); для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч; для развития гибкости - упражнения у гимнастической стенки.

Спортивная борьба: для развития силы - приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках); для развития гибкости - упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором; для развития ловкости - стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади татами, борьба за обусловленный предмет.

Тяжелая атлетика: для развития силы - толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16 кг, 32 кг. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол.

Лыжные гонки: для развития быстроты - гонки - 500 м, 1000 м; для развития выносливости - гонки 3-5 км; Плавание: для развития быстроты - проплывание дистанций 10 м, 25 м, для развития выносливости - проплывание дистанций 50м, 100м, 200м, 300м.

На базовом уровне сложности (четвертого и пятого года) используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - бег - 400 м, 800 м, кросс - 75 минут бега по пересеченной местности.

Гимнастика: для развития силовой выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног; для развития быстроты - подтягивания на перекладине за 20 с, опорные прыжки через коня, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с, разгибание туловища лежа на животе за 20 с; 24 для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - сальто вперед, назад; подъем разгибом, перевороты в сторону; для развития гибкости - упражнения на гимнастической стенке, упражнения с резиной, упражнения на растягивание.

Спортивная борьба: для развития силы - приседания, наклоны, повороты с партнером на плечах, поднимание партнера до уровня груди захватом туловища сзади; упражнения на борцовском мосту. Тяжелая атлетика: упражнения с предельным весом штанги, с 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме.

Бокс: бой с тенью - 5 серий по 5 резких ударов. Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол, волейбол. Лыжные гонки, плавание.

Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности)

Круговая тренировка: 1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15с. 1-я станция - трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15 с вис на согнутых руках; 2-я станция - бег по ковру 100 м; 3-я станция - броски партнера через спину 10 раз; 4-я станция – забегания на мосту - 5 раз вправо, 5 раз влево; 5-я станция - переноска партнера на спине с сопротивлением — 20 метров; 6-я станция – полу приседы с партнером на плечах - 10 раз; 7-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре лежа -10 раз; 8-я станция - поднимание партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди - 10 раз; 9-я станция -разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя - 2-3 попытки в течение 10-15 секунд; 10-я станция - лазанье по канату - 2 раза по 5 м.

Силовые возможности (работа максимальной мощности)

Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 с, между кругами - 5 минут, 1-я станция - рывок штанг до груди (50% от максимального веса); 2-я станция - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от ковра; 3-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 4-я станция - подтягивание на перекладине; 5-я станция - имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута; 6-я станция - жим штанги лежа - 50% от максимального веса; 7-я станция – входы в приемы находясь лицом к партнеру, с отрывом его от ковра.

Выносливость (работа большой мощности)

Круговая тренировка: I круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями. 1-я станция прыжки со скакалкой — 3 минуты; 2-я станция — борьба за захват - 3 минуты; 3-я станция - борьба стоя - 1,5 минуты, не-ваза -1,5 минуты; 4-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 5-я станция -переноска партнера на плечах - 1,5 минуты работа спортсмена, 1,5 минуты работа партнера; 6-я станция – борьба не-ваза - 3 минуты; 7-я станция - прыжки со скакалкой -3 минуты; 8-я станция - перенос партнера на плечах - 1,5 минуты работа спортсмена, 1,5 минуты работа партнера; 9-я станция - борьба на выполнение удержаний - 3 минуты; 10-я станция - приседания с партнером - 1,5 минуты приседает спортсмен, 1,5 минуты приседает его партнер; 11-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 12-я станция - борьба за захват туловища двумя руками - 1,5 минуты атакует тамбист, 1,5 минуты - его партнер; 13-я станция - броски через спину - 1,5 минуты выполняет спортсмен, 1,5 минуты - его партнер; 14-я станция - сгибание рук в упоре лежа - 3 минуты; 15-я станция - прыжки со скакалкой ~ 3 минуты.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности (быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, силы). Основные средства СФП – соревновательные и специальные подготовительные упражнения. СФП включает в себя упрощенные формы борцовского поединка: многократное выполнение отдельных приемов или частей сразными по весу и росту

партнерами в разных скоростных режимах; многократное повторение технических действий с использованием резиновых амортизаторов, макивары, манекена; борьба по определенному заданию, с ограниченным набором технических действий. При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений, Как правило, способные спортсмены до- считают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений – через 7-9 лет специализированной подготовки.

Настоящая Программа исходит из общепринятых положений спортивной педагогики, которые базируются на следующих методических положениях:

строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, □ подростков, юниоров;

возрастание средств объема общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП и соответственно уменьшается удельный вес ОФП (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки); непрерывное совершенствование спортивной техники;

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

правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания.

В технической подготовке могут быть использованы два методических подхода: целостное (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами) и расчлененное (разделенное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое действие).

СПЕЦИАЛЬНАЯ СИЛА - это способность получать оцениваемый положительно результат деятельности с наименьшим напряжением мышц или с минимальной суммарной затратой энергии.

Развития умения использовать дополнительные силы необходимо борцу.

Основным методом совершенствования способности спортсмена рационально использовать силу являются схватки.

Для развития способности применять силу в поединке можно рекомендовать следующие разновидности схваток:

- 1) схватки с физически сильным, но менее опытным противником;
- 2) схватки «игрового характера»;
- 3) схватки на броски с падением;
- 4) схватки на использование усилий партнера;
- 5) схватки на выполнение приёмов в направлении передвижения противника;
- 6) схватки на сохранение статических положений.

Схватки с противником, превосходящим по силе. Для этого подбирается сильный, но менее опытный партнер.

Проведение приёмов и защит в направлении, противоположном приложению силы такого соперника, не приносит успеха. Любая попытка преодолеть силу противника усилием своих мышц парируется, а проведение действий с использованием «дополнительных» сил приносит успех.

Схватки игрового характера проводятся для того, чтобы самбисты научились выполнять приёмы, используя в основном силу тяжести тела противника. В таких схватках ставится задача «поймать» противника, т.е. использовать такой момент в схватке, когда можно выполнить приём почти без затраты своих усилий.

Схватки на броски с падением. Дается задание проводить в схватке только броски с падением. В этом случае у самбиста формируется навык эффективного использования силы тяжести собственного тела для выполнения бросков.

Схватки с использованием усилий противника. Дается задание выполнять приём только в том направлении, в котором прилагает усилия его противник. Иногда дают задание партнёру постоянно или временное усилие в одном направлении.

Схватки на выполнение приёмов в направлении передвижения противника организуются для того, чтобы научить спортсмена использовать силу инерции движения противника и моменты потери равновесия для проведения приёмов в направлении передвижения.

Схватки на сохранение статистических положений проводятся для того, чтобы спортсмен смог, сохраняя определённое положение, с наименьшей затратой сил препятствовать использованию противником приёмов.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ - способность добиваться результата с наименьшей затратой энергии. Чем выше результат и меньше времени затрачивает на это спортсмен, тем выше показатель его специальной выносливости. Опытный спортсмен может проявить большую выносливость в поединке, чем новичок, хотя последний может быть лучше физически развит. Повышение функциональных возможностей борца – только одна сторона, обеспечивающая его высокую работоспособность. Вторая, не менее важная сторона – экономичность деятельности, т.е. снижение уровня утомления при сохранении нужного уровня работоспособности.

Чтобы совершенствовать способность спортсмена выполнять работу более экономно, применяются следующие методы:

Метод длительных схваток средней или ниже средней интенсивности. Организуя схватки, в 2-6 раз превышающие по времени схватки на соревнованиях. Спортсмен должен сам распределить свои силы на этот срок.

Метод ведения поединка, уставшего со «свежими» соперниками, является разновидность предыдущего метода. Схватки с заданием утомить противника. В таких схватках тренер ставит перед спортсменом задачу вести схватку так, чтобы утомить противника до такой степени, чтобы тот не смог больше продолжать поединок. Одновременно он должен экономить свои силы, сохраняя свою работоспособность.

Тренер должен уметь определять недостатки выносливости у спортсменов и их разновидности. Чтобы определить недостаток общей выносливости (функциональных способностей деятельности систем), тренер следит за дыханием и пульсом спортсмена.

СПЕЦИАЛЬНАЯ БЫСТРОТА – способность достигать результата деятельности при минимальной скорости движений. Минимальная скорость движения спортсмена чаще всего субъективна. Для соперника она может быть максимальной. В то же время способность выполнять приёмы медленно и с высоким результатом – показатель степени развития специальной быстроты, и одновременно – показатель мастерства. Совершенствование выполнения технических действий позволяет увеличить быстроту движений спортсмена.

Уменьшение времени выполнения действия идет за счет: 1) изменения последовательности выполнения элементов технического действия; 2) сложения скоростей движения; 3) сложения сил; 4) уменьшения пути движения; 5) уменьшения момента инерции; 6) уменьшения плеча рычага;

Изменение последовательности выполнения элементов действия идет путем наложения элементов. В этом случае несколько элементов, обычно изучаемых последовательно один за другим, выполняются слитно одним движением или в измененной последовательности.

Сложение скоростей при выполнении технического действия позволяет значительно увеличить быстроту. Для этого строится несколько измененная структура выполнения действий. Сложение скоростей происходит за счет одновременного движения различных звеньев тела.

Сложение сил позволяет увеличить ускорение, которое придается телу спортсмена или противника при выполнении атакующих или защитных действий.

Если при выполнении приема телу противника придать большее ускорение, то прием будет выполнен быстрее. Для придания большего ускорения следует к телу приложить большую силу. Уменьшение пути движения тела до встречи с частью тела противника уменьшает время на выполнение приема, а, следовательно, увеличивает быстроту его проведения.

Уменьшение момента инерции позволяет увеличить быстроту выполнения вращательных движений в процессе схватки.

Уменьшение плеча рычага позволяет выполнить движение быстрее за счет меньшего пути, который совершает тело и меньшего сопротивления, которое нужно преодолеть мышцами.

Снижение быстроты защитных движений противника. Быстроту противника самбист может снизить: а) противодействуя его усилиям; б) увеличивая путь движения частей тела противника до момента действия; в) увеличивая момент инерции и др.

Одним из способов, позволяющих научить применению быстроты в поединке, являются «схватки на опережение». Совершенствованию быстроты способствует поединок с более легким противником. Легкий противник обычно делает более быстрые движения и тяжелый должен стремиться успеть отреагировать на них соответствующими действиями. В то же время, обладая большей силой, тяжелый спортсмен может придать противнику большее ускорение, выполняя прием. Следовательно, у него может установиться стереотип более быстрого выполнения приемов. Постепенно повышая или понижая вес противников, путем подбора партнеров, спортсмен совершенствует способность применять быстроту в схватках.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ЛОВКОСТЬ – способность выполнять результативно минимальное количество действий, добиваться результата минимальным количеством приемов.

Ловкость как способность решать новые двигательные задачи в процессе поединка может быть наиболее эффективна в том случае, когда спортсмен имеет заранее известный ответ на каждую возникающую двигательную задачу. Совершенствование навыка применения ловкости должно идти следующим образом: создание во время тренировки таких ситуаций, когда спортсмен вынужден самостоятельно решать двигательную задачу (выполнить прием, защиту, добиться преимущества или победы).

Научить самостоятельно решать двигательные задачи в процессе схватки можно следующими методами:

а) подбором разнообразных противников (по телосложению, технике, стойке, захвату, весу, физической подготовке, волевым качествам и другим особенностям);

б) проведением схваток на различных коврах (жестком - мягком, большом - маленьком, скользком, неровном, с хорошо закрепленной покрывкой и др.);

в) решением конкретных задач (выполнить определенный прием, защитные действия, только атаковать, добиться победы в определенное время, обмануть противника и т.п.);

г) проведением схватки в необычных условиях (яркое или недостаточное освещение, шум, музыкальное сопровождение, зрители, присутствие родителей и другие условия). Нужно стремиться к тому, чтобы в соревнованиях спортсмену не встречались нерешенных во время тренировок задач, тогда он покажет высокую ловкость. Это положение трудно реализовать, но нужно стремиться к этому. Во время тренировок следует довести до автоматизма реакцию на те ситуации, которые встречаются часто. В тех ситуациях, которые встречаются очень редко, двигательный ответ доводится только до умения. Действия, отретированные на тренировке, на соревнованиях позволяют показать высокую ловкость.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ГИБКОСТЬ - способность успешно (результативно) выполнять действия с минимальной амплитудой.

Большая амплитуда движений суставов позволяет спортсмену выполнять более широкий арсенал приемов. Выполнение приемов с большой амплитудой делает их более эффективными и результативными. Если амплитуда движения, атакующего меньше, чем амплитуда движения противника для защиты, то защита будет успешной. Спортсмен, выполняя действия атаки и защиты, стремится добиться максимального эффекта при минимальной амплитуде движения. В этом случае сохраняется в резерве максимальный запас гибкости (подвижности), который может быть использован, когда этого потребует изменение ситуации схватки.

Создавать резерв гибкости в поединке при выполнении приемов и защит можно: 1. Изменяя исходные положения. 2. Изменяя захваты. 3. Изменяя

положение противника. 4. Снижая амплитуду движений частей тела (гибкость) противника. 5. Изменяя точку приложения усилия.

Изменение исходных положений позволяет увеличить амплитуду движения по отношению к противнику. Изменение захвата позволяет увеличить амплитуду движения по отношению к противнику.

Изменяя положение противника, можно выполнить движение с меньшей амплитудой, вынуждая противника выставить одноименную ногу вперед, легче сделать заднюю подножку, вынося ногу с меньшей амплитудой, чем тогда, когда противник находится во фронтальной стойке или отставляет ногу. То же самое можно сказать о положении низкой и высокой стойки. При самой низкой стойке движение ногой на заднюю подножку требует большей амплитуды, чем тогда, когда противник находится в положении высокой стойки.

Снижение амплитуды движений частей тела противника. Для этого атакующий должен вынудить противника, защищаясь, напрягать одновременно мышцы-антагонисты. В этот момент можно выполнить прием с меньшей амплитудой, чем когда мышцы противника расслаблены не блокируют движения сустава.

Сковывание часто происходит и в том случае, когда противник не смог четко дифференцировать способ нападения и не определил, какую защиту следует применить. В этот момент у него напрягаются мышцы-антагонисты и происходит «сковывание». Движения в суставах блокируются. Выполнение приемов в этот момент не требует большой амплитуды.

Можно противника поставить в такое исходное положение, которое потребует от него выполнения движения защиты или нападения с максимальной или запредельной амплитудой, т.е. для него станет невозможным выполнить нужное действие.

Изменение точки приложения усилий позволяет уменьшить амплитуду движения. Так, выполнение броска боковым переворотом при низком захвате бедра требует часто большей амплитуды движения рукой вверх, чем при выполнении движения с высоким захватом, на уровне тазобедренного сустава.

В группах начальной подготовки используют упражнения для развития специальных физических качеств: Силы: выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

Быстроты: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность. Выполнять приемы длительное время (1-2 минуты).

Гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Ловкости: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.

На базовом уровне сложности (первого года) используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата– удар пяткой по лежащему; отхвата – удар голенью по падающему мячу. Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата– махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке.

Поединки для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника. Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами.

Поединки для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц,

Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника. Поединки для развития ловкости: поединки с

более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

На базовом уровне сложности (второго года) используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Развитие скоростно-силовых качеств. Поединки со сменой партнеров - 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд, Развитие скоростной выносливости. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений.

Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3-6 серий, отдых между 32 комплексами работы и восстановления до 10 минут. Развитие «борцовской» выносливости.

Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут. Развитие ловкости. В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

На базовом уровне сложности (третьего года) используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Развитие скоростно-силовых качеств: В стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10 с в максимальном темпе, затем отдых до 120 с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с выполнение бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120 с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.

Развитие скоростной выносливости: В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 90

с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 мин.

Развитие «борцовской» выносливости: Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут. Развитие ловкости: Лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой. Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать его от ковра.

На базовом уровне сложности (четвертого и пятого года) используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Для развития специальных физических качеств следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями спортсмена - бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. Входы в приемы при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от ковра). Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности)

Круговая тренировка: 4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 с. Отдых между сериями 30с., между кругами - 4-6 минут. В 1-2-й серии - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру, влево, вправо; в 3-4-й серии - имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо; в 5-й серия - имитация броска через грудь.

Круговая тренировка: 2 круга, в каждой серии качественно выполнять броски без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 минут (помогают самбисту три партнера). В 1-й серии - 50 с - броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10 с - в максимальном темпе; во 2-й серии - 50 с - броски партнеров подхватом, 10 с – в максимальном темпе; в 3-й серии - 50 с

- броски подхватом в медленном темпе, 10 с - в максимальном, в 4-й серии - броски 50 с передней подсечкой в медленном темпе, 10 с - в максимальном.

Воспитание специальной выносливости (работа большой мощности)

Круговая тренировка: Выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6. 1-я станция - борьба за захват - 1 мин.; 2-я станция - борьба лежа (30 с в атаке, 30 с в обороне); 3-я станция - борьба в стойке по заданию - 2 мин.; 4-я станция - борьба лежа по заданию - 1 мин.; 5-я станция - борьба без самбовки - 2 мин.; 6-я станция - борьба лежа - 1 мин.; 7-я станция - борьба в стойке за захват - 1 мин.; 8-я станция - борьба лежа - 1 мин.; 9-я станция - борьба в стойке за захват - 1 мин.; 10-я станция - борьба лежа по заданию - 1 мин.; 11-я станция - борьба в стойке - 2 мин. На этапе совершенствования спортивного мастерства (1-3 года) используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Упражнения, способствующие развитию силы, взрывной силы, скоростно-силовой выносливости: упражнения с партнером в сопротивлении, перетягивании, выталкивании и т.п. Упражнения с партнером для совершенствования координации.

3.1.3. Обязательная предметная область «Вид спорта» (для базового и углубленного уровней сложности)

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка является очень важным элементом общей подготовки в любом виде боевого искусства. Существует множество тактических приемов, но основных видов тактики можно выделить несколько. Это «сэн», «сэн но сэн», «тай но сэн», «го но сэн» и «ки но сэн».

Технические действия боевого искусства могут быть использованы в различных ситуациях. Владение тактическими приемами учит применению техники в схватке. Этот раздел обычно не изучается на начальном уровне и в Бушинкан дзю-дзюцу передается только ученикам Школы, хорошо освоившим базовую технику. Каждый из указанных ниже видов тактики имеет ряд конкретных приемов реализации.

Применению тактических приемов обучают на специальных занятиях для обладателей черного пояса. 5 принципов использования тактики (сэн но гохо):

Проявление инициативы (Сэн).

Захват инициативы (Сэн но Сэн).

Отбор инициативы (Го но Сэн).

Перехват инициативы (Тай но Сэн).

Захват энергетики (Ки но Сэн).

СЭН

Проявление инициативы в боевом искусстве выражается атакой, таким образом, использование принципа сэн проявляется в атакующей тактике. Сэн – это атакующая тактика, при которой атака проводится постоянно, подавляя защиту противника. Это полный захват инициативы, начавшийся практически с самого начала схватки. Неожиданное нападение это также сэн.

СЭН НО СЭН

Принцип сэн но сэн проявляется в атаке, начатой в тот момент, когда противник планировал атаковать вас, и уже решился атаковать, но еще не сделал этого или только-только начал предпринимать какие-либо действия в этом направлении. Этот короткий миг и является моментом вашей атаки в тактике сэн но сэн. Таким образом, можно сказать, что инициатива, которую он планировал проявить, была в самом начале захвачена вами.

ГО НО СЭН

Го но сэн – это перехватывание инициативы. Этот вид тактики предполагает вызов атаки противника, а затем контратаку, выполняемую в момент, когда противник уже не может остановить своих действий. На начальном этапе подготовки, этот тактический прием обычно проявляется проще: он предполагает контратакующие действия, проведенные после того, как атака противника завершена и его Ки иссякло. Например, это может быть контратака после проведения противником захвата или после окончания удара, от которого вам удалось уйти.

ТАЙ НО СЭН

Тай но сэн – это синхронная контратака, при которой вы атакуете противника в момент его атаки. При этом, ваше действие заканчивается почти одновременно с действием противника, возможно, несколько опережая его. Применение принципа тай но сэн является одним из наиболее сложных в боевом искусстве, и также одним из наиболее эффективных. Синхронная контратака позволяет последователю Школы добиться сложения сил и скоростей, что делает его технику намного более эффективной и практически лишает противника возможности защищаться. В случае тай но сэн вы начинаете свою контратаку почти одновременно с атакой противника и заканчиваете ее в тоже время, смещая его атаку в сторону или уходя с линии его атаки. К тай но сэн также относятся приемы айки наге.

КИ НО СЭН

Ки но сэн – это захват энергии противника, подавление его. Этот метод неразрывно связан с понятиями киай и айки и его реализация возможна на высоком уровне овладения боевым искусством. Изучение раздела ки-но сэн является прерогативой учидэши, т.е. прямых учеников, поэтому он не описан в данном издании.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно психическим восстановлением спортсменов. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и

соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению. Она характеризуется уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки. На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий: в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям,

развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижения специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям; В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности учебно-тренировочных занятий.

3.1.4. Обязательная предметная область «Основы профессионального самоопределения» (для углубленного уровня сложности)

Программный материал

- Классификация профессий. Интересы и выбор профессии.
- Взаимосвязь избранного вида деятельности (спорта) и профессиональной сферы.
- Темперамент и выбор профессии. Склонности и профессиональная направленность. Профессиональный тип личности.
- Профессиональная пригодность. Как достичь успеха в профессии.

3.1.5. Вариативная предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры» (для базового и углубленного уровней сложности)

Применение игровой методики в учебно-тренировочном процессе путем включения специализированных подвижных игр, отражающих наиболее часто встречающиеся ситуации в спортивных поединках, позволяет:

- разработать методику обучения технико-тактическим действиям с применением специализированных подвижных игр, в которой содержание учебной программы включается в содержание игр;
- повысить результативность использования тактико-технических действий в спортивных поединках.

Общее количество времени, которое можно без ущерба, для освоения программы юными спортсменами выделить на специализированные подвижные игры, составляет 15 мин в каждом занятии. Для эффективного освоения элементарных технических действий достаточно провести трехминутные игры четырех типов в сочетании с двумя играми комбинационной направленности. Применение специализированных подвижных

Оценка. Побеждает тот, кто первым коснется обусловленной части соперника. При одновременном касании попытка не засчитывается и игра продолжается.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика - отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Спортивные игры - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у обучающихся, дают возможность мобилизовать усилия обучающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования,

стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому обучающимся.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения обучающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом тренер-преподаватель дает обучаемым определенную установку на игру.

Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех обучающихся. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в

холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Кроссовый бег, бег на короткие и средние дистанции, техника высокого и низкого старта.

Бег - один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений - служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств общей физической подготовки.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры на быстроту, быстроту реакции, внимание, выносливость. Эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - в спортивном зале и на открытом воздухе.

3.1.6. Вариативная предметная область «Судейская подготовка» (для углубленного уровня сложности)

Одной из задач спортивных школ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по джиу-джитсу. Решение этих задач целесообразно

начинать на углубленном уровне сложности и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

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

Принимать участие в судействе соревнований в спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

3.1.7. Вариативная предметная область «Специальные навыки» (для базового и углубленного уровней сложности)

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения физкультурных мероприятий, подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых организационно-профилактических мер безопасности в целях сохранения их здоровья.

Безопасность занятий джиу-джитсу обеспечивается 3-мя составляющими: соответствие формы; соблюдение дисциплины; наличие страховки самостраховки.

Страховка – комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности обучающихся в процессе учебно-тренировочной деятельности. Различают индивидуальную и групповую страховку:

- индивидуальная страховка – осуществляется тренером-преподавателем или одним из обучающихся;

- групповая страховка – осуществляется 2-мя или более людьми, при этом каждый страхующий располагается на своем месте и не имеет право надеяться на др. страхующего.

Помощь заключается в физических усилиях, прилагаемых тренером-преподавателем или обучающимся для правильного и успешного завершения части или всего изучаемого упражнения.

К основным видам физической помощи относятся:

- Проводка – это форма помощи от начала упражнения до его окончания.

- Поддержка – один из важных методических приемов оказания помощи обучающимся. Поддержку используют, когда обучающийся находится в исходных, промежуточных и конечных положениях, а умение прилагать свои усилия еще недостаточно развито.

- Фиксация – задержка обучаемого в определенной точке движения.

- Подталкивание – это кратковременная помощь, оказываемая тренером-преподавателем по уходу исполнения отдельных, наиболее ответственных фаз движения.

- Подкрутка – кратковременная помощь при вращательном движении.

По мере овладения упражнениями помощь уменьшается, а затем прекращается и заменяется страховкой. Злоупотреблять помощью нельзя, потому что можно лишить обучающихся уверенности в своих силах, на определенном этапе необходимо добиться самостоятельного выполнения.

Страхующий обязан:

- хорошо знать технику упражнения и в зависимости от обстановки правильно выбирать место для оказания страховки и помощи;

- умело использовать разновидности страховки, не мешая обучающему выполнять упражнения;

- знать индивидуальные особенности обучающихся.

Важно помнить, что одной из причин травматизма является недостаточная общая и специальная разминка.

Самостраховка, важный элемент учебно-тренировочного процесса, когда обучающий правильно оценивает собственные возможности, это способность обучающего своевременно принимать решение и самостоятельно выходить из опасных положений, которые могут возникнуть во время выполнения различных упражнений.

Чем выше уровень координационных способностей и развития ловкости, тем легче обучающий овладевает приемами самостраховки. Каждый педагог с самого начала занятий должен воспитывать у обучающихся эти навыки. Самостоятельная страховка значительно повышает ответственность обучающихся и является надежной защитой от травм. Навыки самостраховки приобретаются в процессе изучения упражнения и совершенствования при их исполнении.

3.1.8. Вариативная предметная область «Спортивное и специальное оборудование» (для базового и углубленного уровней сложности)

Данная предметная область предполагает набор знаний и умений по:

- использованию спортивного и специального оборудования;
- приобретению навыков содержания и ремонта оборудования;
- технике безопасности при работе на данном оборудовании.

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

*Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для
прохождения подготовки*

№ п/п	Наименование	Количество, шт
1	Весы до 200 кг	1
2	Лапа боксерская	4 комплекта
3	Манекен тренировочный для борьбы	1
4	Мяч набивной	4
5	Напольное покрытие татами	1
6	Секундомер	1
7	Скамейка гимнастическая	2
8	Стенка гимнастическая	2

3.2. Рабочие программы по предметным областям

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений – через 7-8 лет специализированной подготовки.

В настоящей программе мы исходим из общепринятых методических положений спортивной педагогики:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

- возрастание объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объёма СФП (по отношению к общему объёму тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

- непрерывное совершенствование качества технических действий (техники);

- соблюдения принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе учебно-тренировочных занятий;

- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учётом физиологических особенностей возраста обучающихся (половое созревание юных спортсменов);

- развитие основных физических качеств на всех этапах многолетней подготовки в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды. В технической подготовке могут быть использованы различные методы:

Например - целостный (обучение движению в целом в облегчённых условиях с последующим овладением отдельными фазами и элементами) и расчленённым (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое). В данной программе принцип целостного обучения.

3.2.1. Базовый уровень сложности

Базовый уровень сложности 1-2 года обучения (6 часов в неделю)

1. Техничко-тактическая подготовка

1.1. Техника

Техника падений - укемиваза:

Падение на спину

Падение на бок (вправо и влево)

Падение через партнера на спину

Кувырок вперед

Кувырок назад

Основные стойки - сизей:

Шизен-хантай

Дзиго-хантай

Миги-шизентай, хидари-шизентай

Миги-дзиготай, хидари-дзиготай

Техника передвижений - синтай :

Аюми-аши (передвижения обычными шагами)

Цуги-аши (передвижение подшагиванием)

Техника поворотов и подворотов

Поворот вправо и влево на 90 градусов

Поворот вправо и влево на 180 градусов

Техника захватов – кумиката:

Захват рукав-отворот

Захват рукав-одежда на спине

Захваты за запястья

Техника бросков - нагеваза :

Деаси-бараи (боковая подсечка)

О-сото-гари (отхват)

О-госи (бросок через бедро захватом на спине)

Моротэ-сеой-наге (бросок через плечо двумя руками)

Техника борьбы лежа - неваза

Кеса-гатаме (удержание сбоку)

Еко-сихо-гатаме (удержание поперек с захватом ноги и пояса)

Уде-гарами (узел поперек)

Дзюдзи-гатаме (перегибание локтя захватом руки двумя ногами)

Техника ударов – атэмиваза:

Мае-ате (удар кулаком вперед)

Мае-гери (удар ногой вперед)

Техника защит - укеваза

Аге-уде-уке (верхняя защита предплечьем)

Гедан-бараи (нижняя защита предплечьем)

1.2. Тактика

Сбор информации о противнике (вес, рост, физическое развитие)

Использование опережающих действий (захватов)

Проведение в учебном поединке в борьбе лежа определенного вида удержания

Анализ проведенного учебного поединка (свои технические действия, технические действия противника)

Выбор стойки в зависимости от атакующих действий противника в учебном поединке

2. Физическая подготовка

2.1. Специальная физическая подготовка

Развитие специальных физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, силы) с помощью приемов и средств джиу-джитсу, например: многократное выполнение отдельных приемов или их частей (учикоми) с разными по весу и росту партнерами в разных скоростных режимах, многократное повторение технических действий с использованием резиновых амортизаторов, макивары, манекена и т.д

2.2. Общая физическая подготовка Развитие общих физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, силы) с помощью физических упражнений (акробатических, гимнастических, легкоатлетических и т.д.), а также строевых упражнений и игр.

3. Психологическая подготовка

3.1. Волевая подготовка Развитие волевых качеств (решительности, настойчивости, выдержки, смелости):

Проведение поединков с моделированием ситуаций, приближенных к реальным соревнованиям;

Выполнение заведомо сложных технических действий в поединке с более сильным противником;

Педагогические методы: убеждение, разъяснение, беседа и т.д.

3.2. Нравственная подготовка. Развитие нравственных качеств (трудолюбия, вежливости, взаимопомощи, дисциплинированности и т.д.):

5. Соревновательная подготовка

Участвовать в 1 соревнованиях или показательных выступлениях.

6. Зачетные требования - проведение контрольных испытаний

Критерии освоения технических действий (назвать и выполнить техническое действие в стандартных условиях)

Базовый уровень сложности 3 года обучения (8 часов в неделю)

1. Техничко-тактическая подготовка

1.1. Техника

Техника падений укемиваза:

Повторение и совершенствование:

Падение на спину

Падение на бок (вправо и влево)

Падение через партнера на спину

Кувырок вперед

Кувырок назад

Изучение:

Падение через партнера на бок (вправо и влево)

Кувырок через плечо с элементами укеми (вправо и влево)

Кувырок через партнера

Основные стойки - сизей:

Повторение и совершенствование:

Шизен-хантай

Дзиго-хантай

Миги-шизентай, хидари-шизентай

Миги-дзиготай, хидари-дзиготай

Изучение:

Некоаши-дачи

Мусуби-дачи

Техника передвижений – синтай :

Повторение и совершенствование:

Аюми-аши (передвижения обычными шагами)

Цуги-аши (передвижение подшагиванием)

Техника поворотов и подворотов:

Повторение и совершенствование:

Поворот вправо и влево на 90 градусов

Поворот вправо и влево на 180 градусов

Техника захватов – кумиката:

Повторение и совершенствование:

Захват рукав-отворот

Захват рукав-одежда на спине

Захваты за запястья

Техника бросков – нагеваза:

Повторение и совершенствование:

Деаси-бараи (боковая подсечка)

О-сото-гари (отхват)

О-госи (бросок через бедро захватом на спине)

Моротэ-сеой-наге (бросок через плечо двумя руками)

Изучение:

О-ути-гари (зацеп голенью изнутри под разноименную ногу)

Сасае-тсури-коми-аси (передняя подсечка)

Тай-отоси (передняя подножка)

Иппон-сеой-наге (чистый бросок через плечо)

Техника борьбы лежа – неваза:

Повторение и совершенствование:

Кеса-гатаме (удержание сбоку)

Еко-сихо-гатаме (удержание поперек с захватом ноги и пояса)

Дзюдзи-гатаме (перегибание локтя захватом руки двумя ногами)

Уде-гарами (узел поперек)

Изучение:

Гияко-кеса-гатаме (обратное удержание сбоку)

Ката-гатаме (удержание сбоку с захватом руки и головы)

Техника ударов – атэмиваза:

Повторение и совершенствование:

Мае-ате (удар кулаком вперед)

Мае-гери (удар ногой вперед)

Техника защит – укеваза:

Повторение и совершенствование:

Аге-уде-уке (верхняя защита предплечьем)

Гедан-бараи (нижняя защита предплечьем)

Изучение:

Сото-уде-уке (защита внутрь предплечьем)

Учи-уде-уке (защита наружу предплечьем)

3.21. Тактика

Сбор информации о противнике (вес, рост, физическое развитие)

Использование опережающих действий (захватов)

Проведение в учебном поединке в борьбе лежа определенного вида удержания

Анализ проведенного учебного поединка (свои технические действия, технические действия противника)

Выбор стойки в зависимости от атакующих действий противника в учебном поединке

2. Физическая подготовка

2.1. Специальная физическая подготовка

Развитие специальных физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, силы) с помощью приемов и средств джиу-джитсу, например: многократное выполнение отдельных приемов или их частей (учикоми) с разными по весу и росту партнерами в разных скоростных режимах, многократное повторение технических действий с использованием резиновых амортизаторов, макивары, манекена и т.д.

2.2. Общая физическая подготовка Развитие общих физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, силы) с помощью физических упражнений (акробатических, гимнастических, легкоатлетических и т.д.), а также строевых упражнений и игр.

3. Психологическая подготовка

3.1. Волевая подготовка

Развитие волевых качеств (решительности, настойчивости, выдержки, смелости):

Проведение поединков с моделированием ситуаций, приближенных к реальным соревнованиям

Выполнение заведомо сложных технических действий в поединке с более сильным противником

Педагогические методы: убеждение, разъяснение, беседа и т.д.

3.2. Нравственная подготовка

Развитие нравственных качеств (трудолюбия, вежливости, взаимопомощи, дисциплинированности и т.д.):

Изучение этики джиу-джитсу

Педагогические методы: убеждение, разъяснение, беседа и т.д.

4. Методическая подготовка

4.1. Теоретическая подготовка:

История джиу-джитсу

Этика джиу-джитсу

Гигиенические требования к обучающимся

Основные правила соревнований (разрешенные и запрещенные приемы)

5. Соревновательная подготовка

Участвовать не менее чем в 2-х соревнованиях или показательных выступлениях.

6. Зачетные требования - проведение контрольных испытаний

Критерии освоения технических действий см. Таблица (назвать и выполнить техническое действие в стандартных условиях)

Базовый уровень сложности 4 года обучения (8 часов в неделю)

1. Техничко-тактическая подготовка

1.1. Техника

Техника падений- укемиваза: Падения в усложненных условиях (в комбинации с акробатическими элементами, после сложных бросков и т.д.)
Основные стойки - сизей: Совершенствование основных стоек.

Изучение дополнительных стоек:

Шико-дачи

Хамми-дачи

Техника передвижений - синтай

Передвижения и повороты боком

Передвижения с использованием дополнительных позиций

Техника поворотов и подворотов :

Поворот вправо и влево на 360 градусов

Поворот вправо и влево на 45 градусов

Поворот вправо и влево на 125 градусов

Подвороты при бросках различной сложности

Уходы с линии атаки

Техника захватов - кумиката

Захваты за пояс

Захват за штаны и куртку

Техника бросков - нагеваза

Ко-учи-гари (подсечка изнутри)

Тсури-коми-госи (бросок через бедро захватом отворота)

Окури-аси-бараи (боковая подсечка в темп шагов)

Тсури-госи (бросок через бедро захватом за пояс)

Харай-госи (подхват бедром)

Учи-мата (подхват изнутри)

Кусики-гаоси (подножка с захватом ноги снаружи)

Соде-тсури-коми-госи (бросок через бедро захватом за два рукава)

Техника борьбы лежа - неваза

Ками-сихо-гатаме (удержание со стороны головы)

Муне-гатаме (удержание поперек с захватом руки и отворота)

Тате-сихо-гатаме (удержание верхом с захватом руки и головы)

Окури-ери-дзиме (удушение отворотом куртки сзади)

Ката-дзюдзи-дзиме (удушение накрест прямым и обратным захватом предплечий)

Кеса-гарами (болевого прием при удержании сбоку)

Техника ударов - атэмиваза

О-мае-ате (прямой удар кулаком одноименной рукой с шагом)

Гияку-мае-ате (прямой удар кулаком разноименной рукой с шагом)

Мае-гери-кекоми (прямой удар ногой вперед)

Така-гери (верхний удар ногой вперед)

Техника защит - укеваза

Нагаши-уке (отклоняющая защита)

Сукуе-уке (подхватывающая защита)

Каке-уке (зацепляющая защита)

Дзюдзи-уке (защита скрещенными руками)

1.2. Тактика

Сбор информации о противнике (вес, рост, физическое развитие, наблюдение поединков с другими борцами, оценка предпочтений противника в выборе техники)

Использование опережающих действий (ударов, захватов)

Проведение в учебном поединке заранее намеченного приема

Составление тактического плана проведения учебного поединка с анализом после его проведения

Анализ проведенных соревновательных поединков (темп, проведенные технические действия, ошибки, результат)

2. Физическая подготовка

2.1. Специальная физическая подготовка

Развитие специальных физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, силы) с помощью приемов и средств джиу-джитсу, например: многократное выполнение отдельных приемов или их частей (учикоми) с разными по весу и росту партнерами в разных скоростных режимах, многократное повторение технических действий с использованием резиновых амортизаторов, макивары, манекена и т.д.

2.2. Общая физическая подготовка

Развитие общих физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, силы) с помощью физических упражнений (акробатических, гимнастических, легкоатлетических и т.д.), а также строевых упражнений и игр.

3. Психологическая подготовка

3.1. Волевая подготовка

Развитие волевых качеств (решительности, настойчивости, выдержки, смелости):

Проведение поединков с моделированием ситуаций, приближенных к реальным соревнованиям

Выполнение заведомо сложных технических действий в поединке с более сильным противником

Выполнение предельных нормативов по физической подготовке

Педагогические методы: убеждение, разъяснение, беседа и т.д.

3.2. Нравственная подготовка Развитие нравственных качеств (трудолюбия, вежливости, взаимопомощи, дисциплинированности и т.д.):

Педагогические методы: убеждение, разъяснение, беседа и т.д.

4. Методическая подготовка

4.1. Теоретическая подготовка:

Классификация базовой техники джиу-джитсу

Понятие о самоконтроле в ходе занятий джиу-джитсу, ведение дневника самоконтроля (объективные данные - вес; субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, желание тренироваться)

Правила соревнований: цели, задачи. Виды соревнований. Оценки. Определение победителя. Жесты судьи. Терминология.

4.2. Судейская практика

Участие в судействе юношеских клубных соревнований в качестве судьи-хронометриста, судьи при участниках.

5. Соревновательная подготовка

Участвовать не менее, чем в 4 соревнованиях или показательных выступлениях.

6. Зачетные требования - проведение контрольных испытаний

Критерии освоения технических действий (назвать и выполнить техническое действие в стандартных условиях)

7. Восстановительные мероприятия

Использование широко спектра средств восстановления:

Педагогические и психологические средства (рациональное построение режима дня, учебно-тренировочного процесса, индивидуализация учебно-тренировочного процесса, выбор переменных средств и методов для построения учебно-тренировочного процесса, организация дней отдыха, прогулок, экскурсий и т.п.)

Медико-биологические средства (массаж, самомассаж, витаминизация, сауна и т.п.)

Базовый уровень сложности 5 года обучения (10 часов в неделю)

1. Техничко-тактическая подготовка

1.1. Техника

Техника падений- укемиваза:

Повторение и совершенствование техники падений, техника падений при выполнении противником болевых захватов.

Основные стойки-сизей:

Совершенствование основных стоек и переходов из одной стойки в другую. Соответствие стойки и технического действия. Стойки в положении не-ваза.

Техника передвижений-синтай

Совершенствование техники передвижений. Передвижения в положении не-ваза.

Техника поворотов и подворотов

Особенности поворотов и подворотов при бросках с падением (сутеми-ваза).

Техника захватов-кумиката

Совершенствование техники захватов. Нестандартные захваты: скрестные, односторонние, локтевым сгибом и т.д.

Техника бросков - нагеваза

Ко-сото гаке (зацеп голенью снаружи)

Мороте-гари (бросок захватом двух ног)

Еко-отоси (боковая подножка с падением)

Томое-наге (бросок через голову упором стопы в живот)

Ката-гурума (переворот через плечи)

Те-гурума (боковой переворот)

Харай-тсури-коми-аси (передняя подсечка под разгруженную ногу)

Аси-гурума (бросок через ногу)
Техника борьбы лежа - неваза
Нами-дзюдзиме (прямое удушение скрещивая руки)
Гияку-дзюдзиме (обратное удушение скрещивая руки)
Хадака-дзиме (удушение сзади плечом и предплечьем с упором в затылок)
Уде-гатаме (перегибание локтя руками)
Ваки-гатаме (перегибание локтя грудью)
Хиза-гатаме (перегибание локтя при помощи ноги сверху)
Техника ударов - атэмиваза
Нанами-учи (удар ребром ладони сбоку)
Кири-ороси (удар ребром ладони сверху)
Еко-гери (боковой удар ногой)
Уширо-гери (задний удар ногой)
Техника защит - укеваза
Мороте-уке (защита двумя руками)
Аси-каке-уке (защита ногами)
Аси-осае-уке (защита ногами)

1.2. Тактика

тактика проведения технических действий: комбинации с использованием приемов из различных разделов техники джиу-джитсу (например: атемиваза-нагеваза, нагеваза-катамеваза, кансетсуваза-шимеваза), однонаправленные и разнонаправленные комбинации из раздела нагеваза (например: зацеп изнутри (оучи-гари)- боковая подсечка (деаси-бараи; оучи-гари (зацеп изнутри) - передняя одножка (тай-отоси) и т.п.)

тактика ведения поединка: сбор информации о противниках, построение моделей соревновательных поединков с конкретными противниками,

коррекция модели, анализ проведенных поединков, соответствия проведенного поединка ранее построенной модели

тактика участия в соревнованиях: цель соревнования, планирование результата отдельных схваток и в целом соревнования

2. Физическая подготовка

2.1. Специальная физическая подготовка Развитие специальных физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, силы) с помощью приемов и средств джиу-джитсу, например: многократное выполнение отдельных приемов или их частей (учикоми) с разными по весу и росту партнерами в разных скоростных режимах, многократное повторение технических действий с использованием резиновых амортизаторов, макивары, манекена и т.д.

2.2. Общая физическая подготовка

Развитие общих физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, силы) с помощью физических упражнений (акробатических, гимнастических, легкоатлетических и т.д.), а также строевых упражнений и игр.

3. Психологическая подготовка

3.1. Волевая подготовка

Развитие волевых качеств (решительности, настойчивости, выдержки, смелости):

соблюдение режима дня спортсмена, режима тренировок и соревнований

анализ проведенных соревновательных схваток, потребовавших предельного напряжения волевых качеств

педагогические методы: убеждение, разъяснение, беседа и т.д.

3.2. Нравственная подготовка Развитие нравственных качеств (трудолюбия, вежливости, взаимопомощи, дисциплинированности и т.д.):

педагогические методы: убеждение, разъяснение, беседа и т.д.

4. Методическая подготовка

4.1. Теоретическая подготовка:

джиу-джитсу в России

биомеханические принципы технических действий

терминология джиу-джитсу. Термины на русском и японском языках

весовой режим, сгонка веса, водно-солевой баланс, питание, закаливание

правила соревнований: необходимое оборудование, судьи и официальные лица, переход к борьбе лежа, ситуации, не предусмотренные правилами

4.2. Инструкторская практика

Организация и руководство группой. Подача команд. Организация выполнения строевых команд. Проведение разминки, показ общеразвивающих упражнений и контроль за их выполнением

4.3. Судейская практика

Участие в судействе соревнований в качестве судьи-хронометриста, судьи при участниках, углового судьи, помощника секретаря.

5. Соревновательная подготовка

Принять участие в 3-4 соревнованиях в течение года.

6. Зачетные требования - проведение контрольных испытаний

Критерии освоения технических действий (см. таблица (назвать и выполнить техническое действие в стандартных условиях))

Основные показатели для контроля соревновательной подготовки: одержать не менее 4 побед в соревнованиях любого уровня в течение года.

7. Восстановительные мероприятия

Использование широкого спектра средств восстановления:

педагогические и психологические средства (рациональное построение режима дня, учебно-тренировочного процесса, индивидуализация учебно-тренировочного процесса, выбор переменных средств и методов для построения учебно-тренировочного процесса, организация дней отдыха, прогулок, экскурсий и т.п.)

медико-биологические средства (массаж, самомассаж, витаминизация, сауна и т.п.)

Базовый уровень сложности 6 года обучения (10 часов в неделю)

1. Техничко-тактическая подготовка

1.1. Техника

Совершенствование техники падений (укемиваза), стоек (сизей), передвижений (синтай), поворотов и подворотов, захватов (кумиката) в условиях соревновательной практики.

Техника бросков - нагеваза

Хикоми-гаеши (бросок через голову подбивом голенью)

Тани-отоши (задняя подножка с падением)

Сеой-отоши (бросок через плечо с коленей)

Сукуи-наге (передний переворот)

Утсури-госи (бросок сбоку через бедро)

О-сото-макикоми (передняя подножка с падением захватом руки под плечо)

Уки-отоси (выведение из равновесия рывком)

Хидзи-наге (выведение из равновесия подбивом под локоть)

Коте-гаеси (выведение из равновесия скручиванием за кисть)

Техника борьбы лежа - неваза

Ката-ха-дзими (удушение отворотом сзади приподнимая руку)

Ката-те-дзими (удушение предплечьем сверху)

Мороте-дзиме (удушение кистями)
Санка-ку-дзиме (удушение сжимая ноги)
Аси-гатаме (перегибание коленного сустава)
Аси-гарами (узел коленного сустава)
Техника ударов - атэмиваза
Чоку-тсуки (прямой проникающий удар)
Тсукоми (близкий проникающий удар)
Маваши-гери (круговой удар)
Микадзуки-гери (восходящий удар)
Техника защит-укеваза
Совершенствование техники защит, комбинированные защиты.
Выполнение технических комплексов (ката).
Разучивание отдельных элементов ката:
уке-но-ката,
наге-но-ката,
киме-но-ката.

1.2. Тактика

тактика проведения технических действий: расширение технико-тактическом арсенала борца джиу-джитсу (за счет увеличения числа комбинаций с использованием приемов из различных разделов техники джиу-джитсу, однонаправленных и разнонаправленных комбинаций из раздела нагеваза, контратакующих приемов)

тактика ведения поединка: сбор информации о противниках, построение моделей соревновательных поединков с конкретными противниками, коррекция модели, анализ проведенных поединков, соответствия проведенного поединка ранее построенной модели

тактика участия в соревнованиях: цель соревнования, планирование результата отдельных схваток и в целом соревнования

2. Физическая подготовка

2.1. Специальная физическая подготовка

Развитие специальных физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, силы) с помощью приемов и средств джиу-джитсу, например: многократное выполнение отдельных приемов или их частей (учикоми) с разными по весу и росту партнерами в разных скоростных режимах, многократное повторение технических действий с использованием резиновых амортизаторов, макивары, манекена и т.д.

2.2. Общая физическая подготовка

Развитие общих физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, силы) с помощью физических упражнений (акробатических, гимнастических, легкоатлетических и т.д.), а также строевых упражнений и игр.

3. Психологическая подготовка

3.1. Волевая подготовка

Развитие волевых качеств (решительности, настойчивости, выдержки, смелости):

педагогические методы: убеждение, разъяснение, беседа и т.д.

самостоятельный анализ своих волевых качеств, планирование способов самовоспитания качеств, необходимых для дальнейшего совершенствования

3.2. Нравственная подготовка

Развитие нравственных качеств (трудолюбия, вежливости, взаимопомощи, дисциплинированности и т.д.):

педагогические методы: убеждение, разъяснение, беседа и т.д.

4. Методическая подготовка

4.1. Теоретическая подготовка

изучение анатомии человека

изучение основ общей и возрастной физиологии

методы планирования спортивной деятельности

правила соревнований: последние изменения в правилах соревнований, технические действия на краю рабочей зоны татами, ведение протокола соревнований, стенограммы схватки, правила оказания медицинской помощи в ходе соревнований, отказ от борьбы и неявка на поединок.

4.2. Инструкторская практика

Проведение разминки, подготовка и проведение частей учебно-тренировочного занятия по темам

4.3. Судейская практика

Участие в судействе соревнований в качестве судьи-хронометриста, судьи при участниках, углового судьи, помощника секретаря, арбитра.

5. Соревновательная подготовка

Участие в 4-5 соревнованиях в течение года.

6. Зачетные требования - проведение контрольных испытаний

Критерии освоения технических действий (назвать и выполнить техническое действие в стандартных условиях) см. таблица

Основные показатели для контроля развития физических качеств - набрать не менее 15 баллов

Основные показатели для контроля соревновательной подготовки: одержать не менее 6 побед в соревнованиях любого уровня в течение года.

7. Восстановительные мероприятия

Использование широкого спектра средств восстановления:

педагогические и психологические средства (рациональное построение режима дня, учебно-тренировочного процесса, индивидуализация учебно-тренировочного процесса, выбор переменных средств и методов для

построения учебно-тренировочного процесса, организация дней отдыха, прогулок, экскурсий и т.п.)

медико-биологические средства (массаж, самомассаж, витаминизация, сауна и т.п.).

3.2.2. Углубленный уровень сложности

Углубленный уровень сложности 1-2 года обучения (12 часов в неделю)

1. Техничко-тактическая подготовка

1.1. Техника

Совершенствование техники падений (укемиваза), стоек (сизей), передвижений (синтай), поворотов и подворотов, захватов (кумиката) в условия соревновательной практики.

Техника бросков – нагеваза:

Аге-тори-о-сото-гари (отхват с упором в подбородок)

Уки-ваза (передняя подножка с падением)

Еко-вакаре (передняя подножка на пятке)

Еко-гурума (бросок через грудь с падением на бок)

Ура-наге (бросок через грудь)

Еко-гаке (зацеп стопой снаружи с падением)

Кане-басами (двойной подбив\ножницы)

Сихо-наге (выведение из равновесия назад, перенося руку через голову)

Ирме-наге (бросок встречным движением)

Каитен-наге (бросок опрокидыванием вперед на спину)

Техника удушающих и болевых приемов - шиме-ваза, кансетсу-ваза) в стойке

Каннуки-гатаме (перегибание локтя в стойке с захватом руки под плечо)

Земпаку-гатаме (перегибание локтя в стойке при помощи двух рук сверху)

Ката-ха (заведение плеча за спину)

Тсукоми дзиме (удушение в стойке кистями)

Эби-гарами (удушение в стойке, обхватывая шею сверху)

Томое-джиме (удушение в стойке захватом двух отворотов)

Техника ударов - атэмиваза

Гамен-тсуки (проникающий удар в голову)

Тсуккаке (близкий удар в живот)

О-мае-хидзи-ате (удар вперед локтем)

Хиза-ате (удар коленом)

Техника защит - укеваза

Совершенствование техники защит, комбинированные защиты. Выполнения технических комплексов (ката)

Совершенствование выполнения отдельных элементов ката: - уке-но-ката, - наге-но-ката, - киме-но-ката.

1.2. Тактика

тактика проведения технических действий: расширение технико-тактическом арсенала борца джиу-джитсу (за счет увеличения числа комбинаций с использованием приемов из различных разделов техники джиу-джитсу, однонаправленных и разнонаправленных комбинаций из раздела нагеваза, контратакующих приемов, опережающих атакующих действий, повторных атак и т.д.)

тактика ведения поединка: сбор информации о противниках, построение моделей соревновательных поединков с конкретными противниками, коррекция модели, анализ проведенных поединков, соответствия проведенного поединка ранее построенной модели

тактика участия в соревнованиях: цель соревнования, планирование результата отдельных схваток и в целом соревнования

2. Физическая подготовка

2.1. Специальная физическая подготовка

Развитие специальных физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, силы) с помощью приемов и средств джиу-джитсу, например: многократное выполнение отдельных приемов или их частей (учикоми) с разными по весу и росту партнерами в разных скоростных режимах, многократное повторение технических действий с использованием резиновых амортизаторов, макивары, манекена и т.д.

2.2. Общая физическая подготовка

Развитие общих физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, силы) с помощью физических упражнений (акробатических, гимнастических, легкоатлетических и т.д.), а также строевых упражнений и игр.

3. Психологическая подготовка

3.1. Волевая подготовка

Развитие волевых качеств (решительности, настойчивости, выдержки, смелости):

педагогические методы: убеждение, разъяснение, беседа и т.д.

самостоятельный анализ своих волевых качеств, планирование способов самовоспитания качеств, необходимых для дальнейшего совершенствования

3.2. Нравственная подготовка

Развитие нравственных качеств (трудолюбия, вежливости, взаимопомощи, дисциплинированности и т.д.):

педагогические методы: убеждение, разъяснение, беседа и т.д.

4. Методическая подготовка

4.1. Теоретическая подготовка

изучение основ спортивной физиологии

изучение основ теории и методики физического воспитания

углубление знания правил соревнований в связи с соревновательной деятельностью и судейской практикой

4.2. Инструкторская практика

Составление плана и самостоятельное проведение учебно-тренировочного занятия в группе начальной подготовки.

4.3. Судейская практика

Участие в судействе соревнований в качестве судьи-хронометриста, судьи при участниках, углового судьи, арбитра, секретаря.

5. Соревновательная подготовка

Участвовать в 5-6 соревнованиях в течение года.

6. Зачетные требования - проведение контрольных испытаний

Критерии освоения технических действий (назвать и выполнить техническое действие в стандартных условиях) см. таблица

Основные показатели для контроля соревновательной подготовки - одержать не менее 6 побед на соревнованиях не ниже городского уровня в течение года.

7. Восстановительные мероприятия

Использование широкого спектра средств восстановления:

педагогические и психологические средства (рациональное построение режима дня, учебно-тренировочного процесса, индивидуализация учебно-тренировочного процесса, выбор переменных средств и методов для построения учебно-тренировочного процесса, организация дней отдыха, прогулок, экскурсий и т.п.)

медико-биологические средства (массаж, самомассаж, витаминизация, сауна и т.п.).

3.3. Объемы учебных нагрузок

Количество учебных часов в год планируется на 46 недель из расчета 42 недели учебного процесса в условиях учреждения и 4 недели спортивно-оздоровительного лагеря, 6 недель активного отдыха. Расчет учебных часов ведется в академических часах, 1 академический час равен 45 минутам.

Таблица 6

Учебная нагрузка (46 недель)

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы				
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности	
	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения	1 - 2 годы обучения	3-4 годы обучения
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14
Количество занятий в неделю	3- 4	3- 4	4-5	4-5	5-6
Общее количество часов в год	276	368	460	552	644
Общее количество занятия в год	138-184	138-184	184-230	184-230	230-276

3.4. Методические материалы

Таблица 7

Методическое обеспечение образовательной программы

№ п/п	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, Форма предъявления результата
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	Групповая– с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснении нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по джиу-джитсу.

2	Общая физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, работа на снарядах, УТЗ	Таблицы, схемы, карточки, малый спортивный инвентарь	Тестирование, зачеты, протоколы
3	Специальная физическая подготовка	Групповая, с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером-преподавателем	Литература, схемы, справочные материалы, плакаты, мелкий и средний спортивный инвентарь	Зачет, тестирование, учебные игры, турниры, промежуточный тест
4	Технико-тактическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером-преподавателем. Учебные игры.	Плакаты, мелкий инвентарь обучающего. Терминология, жестикация.	Зачет, тестирование, учебные игры, промежуточный тест, соревнование
5	Соревновательная подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	Практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, Учебно-тренировочная игра.	Плакаты, соревновательный инвентарь (капа, накладки, футы, бандаж)	Тренировочные игры, промежуточный отбор, соревнования

3.5. Методы выявления и отбора одаренных детей

Принципы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью

В основу идеи физкультурного образования детей с признаками спортивной одаренности положено шесть принципов, разработанных в соответствии с отечественными традициями обучения одаренных детей:

Принцип учета потенциальных возможностей ребенка. В педагогическом и социальном плане более важным является не те физические

возможности, которые демонстрирует ребенок на сегодняшний день, а то, что следует ожидать от него в будущем.

Принцип комплексного оценивания. Вывод об одаренности ребенка может быть сделана основе оценки целого спектра способностей (умственных, творческих, двигательных).

Принцип долговременности. Обследование детей должно быть длительным, а его организация - поэтапной.

Принцип участия различных специалистов. В диагностическом обследовании одаренных детей должны участвовать педагоги, психологи, врачи, кроме того, родители и дети. Только сопоставление всех полученных данных может дать объективную картину.

Принцип использования тренинговых методов и заданий. Тренинговые методики (в отличие от диагностических методик) в обучении детей со спортивной одаренностью призваны решать, прежде всего, задачи физического развития ребенка, а также способствуют снятию психологических барьеров между исследователем и испытуемым. Для детей младшего школьного возраста целесообразна разработка и применение игровых тренинговых методик, построенных на основе подвижных игр и игровых упражнений.

Принцип участия детей в оценке собственной спортивной одаренности. Реализация этого принципа в работе с детьми может включать в себя рефлексию и анализ обучающимся собственного двигательного опыта, оценку выполненных им двигательных заданий.

Спортивный отбор – это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Спортивный отбор – длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико- биологических, психологических, социологических и др.).

Спортивная ориентация – система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта. Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности.

Выбрать для каждого обучающегося вид спортивной деятельности – задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта – задача спортивного отбора.

Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью, консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание, прежде всего, на те относительно мало изменчивые признаки, которые обуславливают успешность будущей спортивной деятельности.

Наряду с изучением консервативных признаков прогноз спортивных способностей предполагает выявление тех показателей, которые могут существенно изменяться под влиянием тренировки. При этом для повышения степени точности прогноза необходимо принимать во внимание, как темпы роста показателей, так и их исходный уровень.

В связи с гетерохронностью развития отдельных функций и качественных особенностей имеют место определенные различия в структуре проявления способностей спортсменов в разные возрастные периоды. Особенно отчетливо эти различия наблюдаются у обучающихся в технически сложных видах спорта, в которых высоких спортивных результатов достигают уже в детском и подростковом возрасте и в которых вся подготовка спортсмена, от новичка до мастера спорта международного класса, протекает на фоне сложных процессов формирования юного спортсмена.

Методы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать обучающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления на углубленный уровень, соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта.

В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.). Например, в баскетболе, легкоатлетических метаниях, академической гребле необходим высокий рост, в марафонском беге рост не имеет существенного значения и т.п. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности обучающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки. С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой.

Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным

достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов.

Итак, спортивная одаренность – фактор, играющий не последнюю роль в сохранении привязанности к спортивной деятельности. С одной стороны, задатки и способности позволяют долго удерживать организм в рамках комфортных ощущений, несмотря на большие тренировочные и соревновательные нагрузки. Более того, одаренные спортсмены испытывают в них потребность! Работа педагогов со спортивно одаренными детьми строится на основных педагогических принципах, а также результатах мониторинга.

3.6. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы

Общие требования безопасности

- К занятиям по борьбе джиу-джитсу допускаются дети, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- При проведении занятий по Джиу-джитсу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при падении;
 - травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
 - травмы при выполнении упражнений без разминки.

- При проведении занятий по джиу-джитсу должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

- При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству филиала. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

- В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

- Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и с ними проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Требования безопасности перед началом занятий

- Надеть спортивную форму.
- Провести разминку.
- Надеть необходимые средства защиты.

Требования безопасности во время занятий

- При выполнении заданий находиться только на указанном месте.
- Во избежание столкновений с обучающимися соблюдать безопасное расстояние между парами.
- Не выполнять приёмы на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.
- Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе выполнения приёма, на ковре не должно быть посторонних предметов.
- Не начинать каких-либо действий без команды тренера-преподавателя.
- Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя

Требования безопасности в аварийных ситуациях

- При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству филиала, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании занятий

- Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4.ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

4.1.Воспитательная работа обучающихся

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность.

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении образовательного процесса тренер формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно - тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием обучающихся, вновь поступивших в школу;

- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.
- тематические беседы по ПДД, ПШБ, ТБ и охране здоровья;
- мероприятия, направленные на профессиональное воспитание (экскурсии, беседы, встречи с интересными людьми и т.д.);
- мероприятия, направленные на социальное воспитание (беседы о здоровье, о взаимоотношениях с другими людьми, толерантности, и т.д.).

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у обучающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у обучающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступления на помосте, тренер может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

4.2.Профориентационная работа обучающихся

Цель: Формирование готовности обучающихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда, Организация психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения обучающихся.

Задачи:

-оказывать профориентационную поддержку обучающимся в процессе выбора профессии тренера-преподавателя с учетом построения индивидуальной образовательной траектории;

-расширить возможности социализации обучающихся, обеспечение преемственности и непрерывности общего и профессионального образования, формирование творческого отношения к качественному осуществлению трудовой деятельности;

-продолжить работу по повышению квалификации педагогических работников в области психолого-педагогического сопровождения профессионального выбора;

-совершенствовать организацию деятельности с родителями и обучающимися по профориентационной работе;

-выработать гибкую систему сетевого взаимодействия и сотрудничества с образовательными учреждениями города;

Рекомендуемые педагогические технологии:

-идеи деятельностного подхода;

-технология личностно-ориентированного подхода;

-технология обучения в сотрудничестве;

-технология развития критического мышления;

-технология обучения на примере конкретных ситуаций (кейс-технология).

Развивать интересы и способности обучающихся, создавать условия для самоактуализации обучающихся в различных сферах деятельности, формировать потребности ребят в профессиональном самоопределении.

Помочь подросткам сформулировать конкретные личностные задачи профессионального и личностного самоопределения.

Подготовить выпускников школы к адекватному выбору профессии, карьеры, жизненного пути с учетом способностей, состояния здоровья и потребностей на рынке труда.

5.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ (ПОРЯДОК И ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ) И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Для определения уровня спортивной подготовленности обучающихся, возможности их перехода на следующий год обучения проводится промежуточная аттестация.

Осуществление комплексного контроля учебного процесса и уровня подготовленности обучающихся по предметным областям на всех годах обучения является обязательным требованием программы.

При проведении промежуточной аттестации обучающихся учитываются результаты освоения программы по каждой предметной области. Промежуточная аттестация проводится один раз в течение учебного года.

5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

Промежуточная аттестация проводится:

- в форме устного тестирования по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»;
- в форме контрольных тестов по предметным областям «Общая физическая подготовка» и «Вид спорта».

Контрольные упражнения:

1. Челночный бег 3x10 м выполняется с максимальной скоростью. Обучающийся встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает стойки. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка;

2. Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Обучающийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной

рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах;

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

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

5. СФП:

- забегания на борцовском мосту, выполняется на татами в кимоно, босиком. Оценивается качество выполнения забеганий в обе стороны по 5-и бальной педагогической оценке;

- вход в захват с ударом, выполняется на татами в кимоно, босиком с помощью партнера. Спортсмен, из левосторонней стойки, делает выпад вперед с ударом правой рукой вперед в область туловища партнера и сразу же производит ближний захват одной или двумя руками. -Качество выполнения входа в захват с ударом оценивается по 5-и бальной педагогической оценке. То же самое спортсмен делает из правосторонней стойки;

- 4 прямых ударов руками и ногами. Спортсмен, из левосторонней стойки, поочередно наносит 2 прямых ударов руками, а затем без паузы 2 прямых удара ногами по мешку в область туловища. Фиксируется время от команды начать упражнение «Хаджиме» до команды закончить упражнение «Мате». На основании тестирования особенностей нанесения прямых ударов

руками и ногами оценивается сумма времени 4 ударов правой и левой рукой и ногой;

- 8 прямых и боковых ударов руками и ногами. Спортсмен, из левосторонней стойки, поочередно наносит 2 прямых ударов руками, 2 прямых удара ногами, а затем без паузы 2 боковых ударов руками, 2 боковых удара ногами по мешку в область туловища. Фиксируется время от команды начать упражнение «Хаджиме» до команды закончить упражнение «Мате».

На основании тестирования особенностей нанесения прямых и боковых ударов руками и ногами оценивается сумма времени 8 ударов правой и левой рукой и ногой.

6. Тактико-техническая подготовка

Используются следующие виды поединка (рандори):

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

- борьба с частичным сопротивлением противника в заранее заданной ситуации (якусокугейко);

- свободные схватки при произвольном движении противников (дзюгейко) и т. д.

Критерии тестирования для оценки результатов освоения программы (базового и углубленного уровней сложности) (Приложение 3)

По итогам тестирования, обучающиеся переходят на следующий год обучения, набрав сумму не менее 18 баллов.

В случае равенства количества баллов у двух или более поступающих, преимущество имеет поступающий, выполнивший результативнее упражнения в следующем порядке:

- 1) Челночный бег 3x10 м. (сек);
- 2) Прыжок в длину с места (см);
- 3) Подтягивание на перекладине за 10 сек. (кол-во).

5.2. Перечень тестов и вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части программы

Вопросы для текущего контроля теоретических знаний для базового уровня:

- 1.История развития спорта и древних олимпийских игр
- 2.Два основных направления в спорте и их отличия
- 3.Определение и составляющая личной гигиены
- 4.Режим дня и дневник самоконтроля
- 5.Основные питательные вещества

Вопросы для текущего контроля теоретических знаний для углубленного уровня:

- 1.История возникновения избранного вида спорта
- 2.Здоровый образ жизни
- 3.Спортивная этика
- 4.Основы антидопинговых правил
- 5.Требования и условия выполнения массовых разрядов
- 6.Сенситивные периоды развития физических качеств
7. Пластический и энергетический обмен веществ в организме

5.3. Методические указания по организации промежуточной аттестации обучающихся

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки обучающихся предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик учебного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности обучающихся определяются задачами уровня их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической и специальной спортивной подготовленности обучающихся, являются основанием для перевода обучающегося на следующий год обучения и приоритетными на всех уровнях сложности.

При проведении промежуточной аттестации обучающихся учитываются результаты освоения программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего года обучения, и их успешная сдача дает право перейти на следующий год обучения.

6.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Таблица 8

Перечень материально-технического обеспечения

№ п/п	Наименование	Количество, шт
1	Весы до 200 кг	1
2	Лапа боксерская	4 комплекта
3	Манекен тренировочный для борьбы	1
4	Мяч набивной	4
5	Напольное покрытие татами	1
6	Секундомер	1
7	Скамейка гимнастическая	2
8	Стенка гимнастическая	2

7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

7.1. Список литературы

1. Акопян А.О. «Информационно-аналитическая система научно-методического сопровождения подготовки спортсменов в видах единоборств». – М., 2002.
2. Акопян А.О., Бойко А.И., Куковеров Г.В. Определение физической и функциональной подготовленности спортсменов национальной сборной России по джиу-джитсу при помощи информационно-методической системы «БУДО»: Методическое пособие. – СПб., 2006.
3. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно – методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 1 М.;ФГУП издательство «Известия» УДП РФ, 2008г.
4. Жбанков О.В., Царегородцева Л.Д. Технология комплексного тестирования – инструмент формирования информационного пространства процесса физического воспитания.// Теория и практика физического воспитания – 1999 г.
5. Иванов- Катанский С.А. Джиу-джитсу искусство ближнего боя. Изд: ФАИР, 1998г.
6. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба. – М.: Просвещение, 1993г.
7. Крутовских С.С., Кофанов Б.Е., Кривелева Н.Б. «Боевое искусство джиу- джитсу (дзю-дзюцу). – М.,1999г.
8. Одзава Ясухиро. "Хаккорю дзю-дзюцу (школа восьми лучей света)АОЗТ "Реком", г.Харьков, 1997г.
9. Шахов Ш.К. Программирование физической подготовки единоборца. – Махачкала, 1997г.

7.2.Список электронных источников

1. 3 круга на выносливость: тренировка бойцов джиу-джитсу <https://omactiv.md/be-strong/3-kruga-na-vynoslivost-trenirovka-bojtsov-dzhiu-dzhitsu-k-kotoroj-mozhet-prijti-kazhdyj>
2. 8 базовых навыков для джиу-джитсу <https://4mma.ru/articles/8-bazovyh-navykov/>
3. Обучение технико-тактическим действиям джиу-джитсу <https://mognovse.ru/ejr-obuchenie-tehniko-takticheskim-dejstviyam-djiu-djitsu-na-n.html>
4. Особенности психологической подготовки в единоборствах https://studme.org/376417/pedagogika/osobennosti_psihologicheskoy_podgotovki_edinoborstvah
5. Современные подходы построения физической подготовки в спортивных единоборствах <https://mipt.ru/education/chair/sport/science/theory/work-16>
6. Тактика борьбы <http://jiu-jitsu.com.ua/tactic.php>
7. Техника Джиу-Джитсу <http://jiu-jitsu.com.ua/technik.php>

7.3.Перечень интернет-ресурсов

1. Всероссийский реестр видов спорта, <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>
2. Единая всероссийская спортивная классификация <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/>
3. Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>
4. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.пф/>
5. Министерство спорта, туризма и молодежной политики - www.minstm.gov.ru
6. Олимпийский комитет России - www.roc.ru

7. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/
8. Российская Федерация джиу-джитсу <http://rjf.ru/contacts/>
9. Федерация джиу-джитсу Свердловской области <https://e-champs.com/organization/9234>
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru/>.

7.ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Календарный учебный график 2022-2023 год

Календарный учебный график 2022-2023																															Сводные данные																																																	
Год обучения	Сентябрь					Октябрь					Ноябрь					Декабрь					Январь					Февраль					Март					Апрель					Май					Июнь					Июль					Август					Аудиторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Промежуточная аттестация	Каникулы	Всего														
		5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28																															
		6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29																															
		7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30																											
		1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31																										
		2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25																											
		3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26																											
	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27																												
БУ-1	П	Э	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	Э	П	П	П	П	П	=	=	=	=	=	=	П	П	П																												
БУ-2	П	Э	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	Э	П	П	П	П	П	П	=	=	=	=	=	=	П	П	П																											
БУ-3	П	Э	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	Э	П	П	П	П	П	П	=	=	=	=	=	=	П	П	П																												
БУ-4	П	Э	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	Э	П	П	П	П	П	П	=	=	=	=	=	=	П	П	П																												
БУ-5	П	Э	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	Э	П	П	П	П	П	П	=	=	=	=	=	=	П	П	П																												
БУ-6	П	Э	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	Э	П	П	П	П	П	П	=	=	=	=	=	=	П	П	П																												
УУ-1	П	Э	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	Э	П	П	П	П	П	П	=	=	=	=	=	=	П	П	П																												
УУ-2	П	Э	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	Э	П	П	П	П	П	П	=	=	=	=	=	=	П	П	П																												
ИТОГО																																																																																
Условные обозначения:					Практические занятия					Промежуточная аттестация					Каникулы					Праздничные выходные дни																																																												
					П					Э					=																																																																	

Приложение 2

		Приложение № 21		
		к приказу Минспорта России		
		от «13» ноября 2017 г. № 990		
С изменениями, внесенными приказами Минспорта России от 18.12.18. № 1050 и от 09.01.20. № 1				
Требования и условия их выполнения по виду спорта «джиу-джитсу»				
I. Требования и условия их выполнения для присвоения спортивного звания мастер спорта России международного класса.				
МСМК выполняется с 18 лет				
Статус спортивных соревнований	Спортивная дисциплина ¹	Пол	Требование: занять место	Условие выполнения требования: количество выигранных встреч (не менее)
1	2	3	4	5
Чемпионат мира или Всемирные игры	Весовая категория, абсолютная категория, ката - парное	Мужчины, женщины	1-3	3
Кубок мира (финал)	Весовая категория, абсолютная категория, ката - парное	Мужчины, женщины	1-3	3
Чемпионат Европы	Весовая категория, абсолютная категория, ката - парное	Мужчины, женщины	1-2	3
Кубок Европы (финал)	Весовая категория, абсолютная категория, ката - парное	Мужчины, женщины	1-2	3
Европейские игры	Весовая категория, абсолютная категория, ката - парное	Мужчины, женщины	1-2	3
Другие международные спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Весовая категория, абсолютная категория, ката - парное	Мужчины, женщины	1	3
	Условие: при участии не менее 30 стран			

2. Требования и условия их выполнения для присвоения спортивного звания мастер спорта России и спортивного разряда кандидат в мастера спорта.						
МС выполняется с 17 лет, КМС – с 15 лет						
Статус спортивных соревнований, место	Спортивная дисциплина ²	Пол, возраст	Требование: занять место		Условие выполнения требования: количество выигранных встреч (не менее)	
			МС	КМС	МС	КМС
1	2	3	4	5	6	7
Первенство мира	Весовая категория, ката - парное	Юниоры, юниорки (18-20 лет)	1-5	6-8	3	3
		Юниоры, юниорки (16-17 лет)		1-6		3
Первенство Европы	Весовая категория, ката - парное	Юниоры, юниорки (18-20 лет)	1-2	3-7	3	3
		Юниоры, юниорки (16-17 лет)		1-4		3
Другие международные спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Весовая категория, ката - парное	Юниоры, юниорки (18-20 лет)	1-2	3-6	3	3
		Юниоры, юниорки (16-17 лет)		1		3
Чемпионат России	Весовая категория, абсолютная категория, ката - парное	Мужчины, женщины	1-3	4-6	3	3
Кубок России (финал)	Весовая категория, абсолютная категория, ката - парное	Мужчины, женщины	1-2	3-5	3	3
Первенство России	Весовая категория, ката - парное	Юниоры, юниорки (18-20 лет)	1	2-3	3	3
		Юниоры, юниорки (16-17 лет)		1-2		3
Другие всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Весовая категория, абсолютная категория, ката - парное	Мужчины, женщины	1	2-3	3	3
	Весовая категория, ката - парное	Юниоры, юниорки (18-20 лет)		1-3		3
		Юниоры, юниорки (16-17 лет)		1-2		3
Чемпионат федерального округа, чемпионаты г. Москвы, г. Санкт-Петербурга, занявшего в предыдущем году на чемпионате России в командном зачете:						
1 место	Весовая категория, абсолютная категория, ката - парное	Мужчины, женщины		1-6		3
2-8 место	Весовая категория, абсолютная категория, ката - парное	Мужчины, женщины		1-5		3
9-10 место	Весовая категория, абсолютная категория, ката - парное	Мужчины, женщины		1-3		3
Первенство федерального округа, двух и более федеральных округов, первенства г. Москвы, г. Санкт-Петербурга	Весовая категория, ката - парное	Юниоры, юниорки (18-20 лет)		1-3		3
		Юниоры, юниорки (16-17 лет)		1		3
Чемпионат субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы, г. Санкт-Петербурга)	Весовая категория, абсолютная категория, ката - парное	Мужчины, женщины		1		3
Иные условия	1. Диапазон мест, за который присваивается КМС определяется по федеральному округу, г. Москве, г. Санкт-Петербургу, занявшему место наиболее удаленное от первого места в командном зачете на чемпионате России в предыдущем году.					
	2. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.					
	3. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.					

3. Требования и условия их выполнения для присвоения I-III спортивных разрядов, юношеских спортивных разрядов.

I-III спортивные разряды выполняются с 12 лет, юношеские спортивные разряды – с 12 лет								
Статус спортивных соревнований	Спортивная дисциплина ³	Пол, возраст	Требование: количество побед					
			Спортивные разряды			Юношеские спортивные разряды		
			I	II	III	I	II	III
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Первенство России	Весовая категория, ката - парное	Юноши, девушки (14-15 лет)	10	8	8			
		Юноши, девушки (12-13 лет)				8	6	6
Другие всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Весовая категория, ката - парное	Юноши, девушки (14-15 лет)	10	8	8			
		Юноши, девушки (12-13 лет)				8	6	6
Чемпионат федерального округа, двух и более федеральных округов, чемпионаты г. Москвы, г. Санкт-Петербурга	Весовая категория, абсолютная категория, ката - парное	Мужчины, женщины	10					
Первенство федерального округа, двух и более федеральных округов, первенства г. Москвы, г. Санкт-Петербурга	Весовая категория, ката - парное	Юниоры, юниорки (18-20 лет)	10					
		Юниоры, юниорки (16-17 лет)	10					
		Юноши, девушки (14-15 лет)	10	8	8			
		Юноши, девушки (12-13 лет)				8	6	6
Другие межрегиональные спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Весовая категория, абсолютная категория, ката - парное	Мужчины, женщины	10	8	8			
	Весовая категория, ката - парное	Юниоры, юниорки (18-20 лет)	10	8	8			
		Юниоры, юниорки (16-17 лет)		8	8	8		
		Юноши, девушки (14-15 лет)		8	8	8		
		Юноши, девушки (12-13 лет)				8	6	6
Чемпионат субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы, г. Санкт-Петербурга)	Весовая категория, абсолютная категория, ката - парное	Мужчины, женщины	10					

Первенство субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы, г. Санкт-Петербурга)	Весовая категория, ката - парное	Юниоры, юниорки (18-20 лет)	10	8	8			
		Юниоры, юниорки (16-17 лет)	10	8	8			
		Юноши, девушки (14-15 лет)		8	8	8		
		Юноши, девушки (12-13 лет)				8	6	6
Другие официальные спортивные соревнования субъекта Российской Федерации	Весовая категория, абсолютная категория, ката - парное	Мужчины, женщины	10	8	8			
		Юниоры, юниорки (18-20 лет)	10	8	8			
	Весовая категория, ката - парное	Юниоры, юниорки (16-17 лет)		8	8	8		
		Юноши, девушки (14-15 лет)		8	8	8		
		Юноши, девушки (12-13 лет)				8	6	6
Чемпионат муниципального образования	Весовая категория, абсолютная категория, ката - парное	Мужчины, женщины		8	8			
Первенство муниципального образования	Весовая категория, ката - парное	Юниоры, юниорки (18-20 лет)		8	8			
		Юниоры, юниорки (16-17 лет)		8	8			
		Юноши, девушки (14-15 лет)				8	6	6
		Юноши, девушки (12-13 лет)				8	6	6
Другие официальные спортивные соревнования муниципального образования	Весовая категория, абсолютная категория, ката - парное	Мужчины, женщины		8	8			
		Юниоры, юниорки (18-20 лет)		8	8			
	Весовая категория, ката - парное	Юниоры, юниорки (16-17 лет)			8	8		
		Юноши, девушки (14-15 лет)			8	8	6	6
		Юноши, девушки (12-13 лет)				8	6	6
Иные условия	1. В каждом столбце требований указано количество побед, которые необходимо одержать над спортсменами своего спортивного разряда, юношеского спортивного разряда, соответствующего ближайшему предыдущему по отношению к выполняемому спортивному разряду, юношескому спортивному разряду (для выполнения III спортивного разряда спортсменам старше 17 лет, а также для выполнения III юношеского спортивного разряда указанное количество побед необходимо одержать над спортсменами без спортивного разряда). Количество побед необходимо набрать в течение года. Победа над спортсменом более высокого спортивного разряда приравнивается к двум победам. Над одним и тем же спортсменом засчитывается не более двух побед, одержанных на разных спортивных соревнованиях. Победа засчитывается, если спортсмен одержал победу по баллам или досрочно в результате технического действия.							
	2. Количество побед необходимо набрать по сумме выступлений на спортивных соревнованиях, на которых предусмотрено выполнение соответствующих спортивных разрядов, юношеских спортивных разрядов.							
	3. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.							
³ Включая спортивные дисциплины в наименовании которых содержатся указанные слова.								

Приложение 3

Критерии тестирования для оценки результатов освоения программы (базового и углубленного уровней сложности)

Мальчики			Возрастные группы							
Базовый и углубленный уровни сложности			Б-1 без разряда	Б-2 без разряда	Б-3 без разряда	Б-4 без разряда	Б-5 без разряда	Б-6 без разряда	У-1 без разряда	У-2 без разряда
№ п/п	Наименование упражнения	Уровень оценки (баллы)	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет
1.	Челночный бег 3X10м (сек)	5	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,1	8,0
		4	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	8,3	8,2
		3	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	8,5	8,4
2.	Прыжок в длину (см)	5	130	140	150	170	190	210	220	230
		4	120	130	140	160	180	200	210	220
		3	110	120	130	150	170	190	200	210
3.	Подтягивание на перекладине за 10 сек (кол-во)	5	3	4	5	6	7	7	8	8
		4	2	3	4	5	6	6	7	7
		3	1	2	3	4	5	5	6	6
4.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 20 сек (кол-во)	5	13	15	17	19	21	23	24	25
		4	11	13	15	17	19	21	22	23
		3	9	11	13	15	17	19	20	21
5.	СФП	вып.	2,2	2,1	2,0	3,5	3,4	3,3	3,2	3,2
6.	ТТП	вып.	Белый пояс	Белый пояс	Желтый пояс	Оранжевый пояс	Зеленый пояс	Синий пояс	Коричневый пояс	Коричневый пояс

Девочки			Возрастные группы							
Базовый и углубленный уровни сложности			Б-1 без разряда	Б-2 без разряда	Б-3 без разряда	Б-4 без разряда	Б-5 без разряда	Б-6 без разряда	У-1 без разряда	У-2 без разряда
№ п/ п	Наименование упражнения	Уровень оценки (баллы)	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет
1.	Челночный бег 3X10м (сек)	5	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	8,3	8,2
		4	9,2	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	8,5	8,4
		3	9,0	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	8,7	8,6
2.	Прыжок в длину (см)	5	110	120	130	150	170	190	200	210
		4	100	110	120	140	160	180	190	200
		3	90	100	110	130	150	170	180	190
3.	Подтягивание на перекладине за 10 сек (кол-во)	5	3	3	4	5	6	6	7	7
		4	2	2	3	4	5	5	6	6
		3	1	1	2	3	4	4	5	5
4.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 20 сек (кол-во)	5	11	13	15	17	19	21	22	23
		4	9	11	13	15	17	19	20	21
		3	7	9	11	13	15	17	18	19
5.	СФП	вып.	2,4	2,3	2,2	3,7	3,6	3,5	3,4	3,4
6.	ТТП	вып.	Белый пояс	Белый пояс	Желтый пояс	Оранжевый пояс	Зеленый пояс	Синий пояс	Коричневый пояс	Коричневый пояс