**Муниципальное учреждение дополнительного образования**

**Спортивная школа единоборств «ЭРЭЛ» города Нерюнгри**

# ВНЕДРЕНИЕ ТЕХНИКИ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА В РАЗМИНОЧНУЮ ЧАСТЬ БОРЦОВ ДЖИУ-ДЖИТСУ

**Автор программы :**

 Данилюк Екатерина Евгеньевна – тренер - преподаватель по джиу-джитсу

**Нерюнгри 2023г.**

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Цели задачи, описания вида спорта …………………………………....3
2. Методическая часть……………………………………………..…….…..4-10
3. Вывод………………………………………. …………………….….….....10-11
4. Перечень информационного обеспечения …………………..…………..12

**I. Цели, задачи, описания вида спорта**

Моя педагогическая деятельность началась в 2014 году в Спортивной школе единоборств «ЭРЭЛ» тренером-преподавателем по джиу-джитсу. За долго, до работы я начала заниматься избранным видом спорта под руководством тренера – преподавателя Волкова Сергея Анатольевича. Своим примером он мне показал и влюбил в джиу-джитсу, а также заинтересовал в передаче опыта более неопытным ребятам.

В начале моей педагогической деятельности наполняемость моей группы было от 10 до 15 человек - работала я совместителем в плоть до сентября 2019 года. С 2019 года я приняла на себя 5 групп общей численностью 62 обучающихся. На данный момент детей в группах 67 обучающихся. Приток ребят я думаю хороший для нашего небольшого города.

**Основная цель.**

Утверждения в выборе спортивной специализации, а именно джиу-джитсу и овладение основами ее техники посредством техник Национальных видов спорта;

**Основные задачи.**

* Превращение всех культурных ценностей, созданных обществом, в общенародное достояние.
* Развитие у обучающихся потребности в культуре, потребности в самовыражении личности через социально – значимое творчество.
* Значение и понимание обучающимися истоков отечественной и духовной культуры, осознание основ национальных культур, способность к творчеству в пространстве межнациональных культур, умение жить по законам гармонии и красоты.
* Знакомство с традициями других народов для формирования воспитания толерантного отношения в ученической среде.

**Актуальность** проекта по джиу-джитсу можно рассматривать как средство воспитания отношений человека к окружающему миру и людям. Джиу-джитсу позволяет в процессе тренировок и постижения искусства нападать и обороняться, использовать наиболее эффективные способы закалять свое тело и воспитывать волю. Джиу-джитсу

Техника джиу-джитсу очень разнообразна и насчитывает более шести тысяч приемов.

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

**Целью занятия джиу-джитсу** развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий джиу - джитсу.

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.

**II. Методическая часть**

**1.Основные методы тренировочного занятия в джиу-джитсу**

Цель любого метода — обеспечивать наибольшую эффективность используемых средств, для достижения поставленных задач. Один из основных методов включенный в проект - это упражнения национальных видов спорта, реализуемое тремя его разновидностями: *повторным методом, игровым и соревновательным.*

**2. Основные формы организации тренировочного процесса:**

-тренировочные занятия с группой ;

-индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж;

-самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;

-тренировочные сборы;

-участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

-инструкторская и судейская практика;

-медико-восстановительные мероприятия;

-промежуточная и итоговая аттестация обучающихся

**Факторы, ограничивающие нагрузку:**

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;

- возрастные особенности физического развития;

- недостаточный общий объем двигательных умений.

**Основные средства:**

- подвижные игры и игровые упражнения;

- общеразвивающие упражнения;

- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты и др.);

- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

- метание (легкоатлетических снарядов, набивных мячей и др.);

- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);

- гимнастические упражнений для силовой и скоростно-силовой подготовки;

- школа техники джиу-джитсу и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);

- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

**Участие в соревнованиях**

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

**3.** **Общая физическая подготовка.**

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.

На базовом уровне 4 года обучения используются 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 по - вороту 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, гандбол.

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

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.

**4. 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 ре- жимах; многократное повторение технических действий с использованием резиновых амортизаторов, макивары, манекена; борьба по определенному заданию, с ограниченным набором технических действий. При построении много- летнего 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 7-9 лет специализированной подготовки.

Для развития способности применять силу в поединке проводятся 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 приѐмов 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 приѐмов и защит в направлении, противоположном приложении силы такого соперника, не приносит успеха. Любая попытка пре- одолеть 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 приѐмы, используя в основном силу тяжести тела противника.* В таких схватках ставится задача «поймать» противника, т.е. использовать такой момент в схватке, когда можно выполнить приѐм 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*. Даѐтся задание выполнять приѐм только в том направлении, в котором прилагает усилия его противник. Иногда дают задание партнѐру постоянно или временное усилие в одном направлении.

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

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

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 покрышкой 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 встречалось 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, отрепетированные на тренировке, на соревнованиях позволяют показать высокую ловкость.

На базовом уровне 4 года обучения 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 (контр бросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем от- дых 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.

**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.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки. На занятиях 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 соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении 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 тренировочных занятий.

**5. Другие виды спорта и подвижны игры.**

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.

**Специализированные игровые комплексы.**

Игры на начальном этапе подготовки, в центре которого стоит овладение предметом и способом действий с ним, то есть выпол­нение тактических действий, сменяется игрой, в центре которой - юный спортсмен и его отношения к противнику через выполнение технических действий. Нужно идти от игр упражнений к подвиж­ным играм. Варианты подвижных игр, используемых в тренировоч­ном процессе для спортсменов групп начальной подготовки.

**Бой петушков:** - спортсмены, согнув ногу в колене и скрестив руки на груди, сталкиваются с целью заставить друг друга потерять равновесие.

**Бой уток***:* - согнув одну ногу в колене и удерживая ее разноименной рукой за спиной, спортсмены сталкиваются, чтобы заставить друг друга потерять равновесие и отпустить ногу.

**Переталкивание:** - упершись грудью в грудь (голова сбоку, руки за спиной), спортсмены стараются оттеснить друг друга из заранее намеченного круга.

**Перетягивание с вожжами:** - соединив три пояса от кимоно в одну петлю и продев их через шею под плечи (как при игре в лошадки), спортсмены стараются перетянуть друг друга за заранее намеченную границу.

**Перетягивание с вожжами в партере:** - то же самое, что и в стой­ке, но при этом спортсмены упираются в ковер руками и ступнями.

**Борьба за отрезок каната:** - спортсмены пытаются отнять друг у друга отрезок каната длиной 40см.

**Борьба за набивной мяч:** -спортсмены в партере лицом друг к другу. Обхватив мяч руками, они пытаются завладеть им

**Осаливание:** - спортсмены стоят лицом друг к другу. Задача каждого из них - наступить на стопу партнера и в то же время не дать наступить на свою.

**Борьба на одной ноге:** - один из спортсменов дает захватить свою ногу и просовывает ее между ног партнера, захватывая при этом его плечо и запястье;-задача партнера - перевести первого спортсмена в партер любым разрешенным способом, а тот должен устоять на одной ноге, при возможности освободить захваченную ногу или контратаковать. Время выполне­ния - 20-30 с.

**Борьба за захват ноги:** - задача обучающегося - в течение определенного времени захватить ногу партнера, применив любое разрешенное ТТД; - задача партнера - перевести обучающегося в партер любым разрешенным контрприемом. При этом партнеру запрещается применять защиты (выход из зоны атаки, блокировку, сковывающие захваты).

**6. Национальный региональный компонент**

*Цель:* Передача обучающимся (молодому покалению) накопленных прежними поколениями научных и производственных знаний, нравственно – этических норм.

Коренные народы Якутии по сравнению с другими соседними регионами Севера оказались более последовательными в сохранении уникальной самобытной традиционной физической культуры.

Их богатейшие этнокультурные традиции в области физического воспитания, которые были выработаны в суровых условиях Севера, представляют собой большую ценность и жизненную силу, что вызывает необходимость изучения этого наследия. В настоящее время достаточно разносторонне научное изучение физических упражнений, игр, национальных видов спорта малочисленных народов Севера, Сибири, Дальнего Востока применительно к общей системе физического воспитания и образования.

Одно из видов национального регионального компонента для борцов джиу-джитсу подходит разновидности техник борьбы: одна из техник - это «Хапсагай».

Хапсагай имеет древнюю историю, и установить, когда установились правила борьбы, вряд ли представляется возможным. Уже в известном героическом эпосе [олонхо](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BB%D0%BE%D0%BD%D1%85%D0%BE%22%20%5Co%20%22%D0%9E%D0%BB%D0%BE%D0%BD%D1%85%D0%BE) дано описание победы богатыря «среднего мира» над представителями «тёмной силы» при помощи приёмов борьбы хапсагай.

Кроме описанного хапсагая, как спортивной борьбы, существуют другие варианты хапсагая.

Так, в последнее время развивается известное с древности групповое направление борьбы, или *хомуур хапсагай*. В команде должно быть не менее пяти борцов в различных весовых категориях (например, двое до 70 килограммов и трое — свыше 70 килограммов). Соревнование начинают по одному борцу от каждой команды (по жребию). Затем борются по 2 борца от каждой весовой категории, следующим этапом борются по 3 борца от каждой команды, и наконец, в финальной схватке выходят все борцы противоборствующих команд — «стенка на стенку».

Ещё одним видом «хапсагая» является разработанный недавно *хабыр хапсагай*. Правила здесь не отличаются от [ушу-саньда](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D1%88%D1%83%22%20%5Cl%20%22%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%BD%D0%B0%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%22%20%5Co%20%22%D0%A3%D1%88%D1%83).

Борцы обнажены до пояса, ниже пояса одеты в трусы или трико, как правило обуты в борцовки. Ранее, независимо от времени года, борцы боролись разутыми и одетыми только в шорты из ровдуги (мягкой кожи лося без шерсти). Схватки могут проводиться и на поляне, поросшей травой, но в настоящее время официальные схватки проводятся на борцовском ковре, диаметром 10 метров.

Любое касание борцом земли (ковра) какой-либо частью тела, кроме ступней, влечёт поражение. Исключение в современных правилах составляет касание земли (ковра) одной рукой, за что засчитывается штраф в 1 балл; касание двумя руками уже влечёт поражение.При проведении приёма атакующий борец должен остаться на ногах. Борьбы в партере в хапсагае не имеется.

В борьбе разрешены любые захваты за любую часть тела, исключая пальцы рук и ног. Захваты борцов, как правило неглубокие, в ходе схватки большое значение имеет активная работа ног. В арсенале борцов имеются подсечки, подножки, обвивы, зацепы, выхваты, отхваты, подсады и иные различные броски. Так, распространёнными приёмами являются сваливание соперника захватом головы и ноги (*тюргэн*) и передняя подсечка (*халбарыйан тэбии*). Многие приёмы соединены в многоступенчатые комбинации. В технике хапсагая следует выделить оригинальное исполнение проходов в ноги и бросков через грудь *(халбарыйыы)*. Проходы в ноги выполняются исключительно с наклоном и нырками: исполнение прохода в полёте или в падении влечёт проигрыш в схватке, поскольку атакующий так или иначе коснётся поверхности. Тем же самым обусловлено выполнение бросков через грудь, которые в греко-римской и вольной борьбе (броски прогибом), дзюдо и самбо выполняются в падении, с большой амплитудой, а в хапсагае это невозможно. Поэтому выработана оригинальная техника таких бросков, позволяющая атакующему остаться на ногах.

По мимо техник Хапсагая я использую имитационные прыжки через нарты, но мы называем прыжки через партнера, также использую из прыжковой деятельности якутские национальные прыжки: куобах, ыстынга, кыылым.

Следующим видом идет мас-рестлинг – только мы имитируем сам вид спорта, мы перетягиваем пояс с нашей формы, передвигаясь приставным шагом лицом друг к другу, задача перетянуть большую часть пояса к себе.

И базой или основ из основ я считаю это борцовские перевороты, а так же забегания на борцовском мосту. В первую очередь придя к нам на секцию мы изучаем страховку и самостраховку и работу на борцовском мосту.

**7. Техника безопасности при занятиях джиу-джитсу**

 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 занимающимися 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.

**III. Вывод**

Главной задачей в занятиях с юными спортсменов 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 тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

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

***Работа по направлению «Профориентация»*** рассматривается как система воспитательных мероприятий, предоставляющих каждому ребенку возможности в поиске себя в спорте, изучении и развитии своих спортивных способностей, склонностей, умении добиваться поставленной цели, способствующей свободному профессиональному самоопределению выпускников школы сделать осознанный выбор.

Профессиональное самоопределение в данном случае рассматривается как важная часть социализации. Поэтому нам необходимо развивать систему профориентационной работы в школе.

Профессиональная подготовка молодежи начинается еще в школьные годы. Одной из приоритетных задач современного образования в условиях модернизации является подготовка обучающегося к осознанному профессиональному выбору. Реально обучающихся, особенно в подростковом возрасте, самостоятельно осуществить профессиональный выбор не может, поскольку он еще не готов в полной мере осознать все стороны своей будущей жизни. Он нуждается в поддержке со стороны взрослых, психолого-педагогическом сопровождении, совместной деятельности школы, семьи, социума. Недостаточная сформированность мотивов саморазвития личности школьника и ее готовности к выбору будущей профессии – важная проблема, которую необходимо решать, не откладывая. Поэтому в настоящее время профессиональной ориентации отводится новая роль – необходимость создания условий для психолого-педагогической поддержки обучающегося в ее профессиональном самоопределении, помощи в выявлении профессиональных интересов, склонностей, определения реальных возможностей в освоении той или иной профессии, успешной социализации в обществе и активной адаптации на рынке труда. Таким образом, возникает необходимость в обновлении подходов к организации профориентационной работы, в том числе ее форм и методов.

Моя работа с детьми и внедрение в тренировочный процесс национальных видов спорта, является очень важной частью. В период занятия дети не только пробуют эти виды, но и уверенно могут ответить на вопрос, что ж имитирует данное упражнение. Живя в нашей Республики наши обучающиеся должны знать историю, традиции своей Республики и почитать все то, что веками хранят для нас!

Лично для нас восточных единоборств, нет лишней техники, ее можно добавлять, смешивать и вполне получается своеобразная универсальность. Мои ребята участвуют в хапсагае, мас-рестлинге, но только на местном уровне.

**IV.ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Примерные программы спортивной подготовки для детско- юношеской спортивных школ

джиу- джитсу . Допущено Федеральным агенством по физической культуре и спорта. М.: Спортлит, 2008.- 92с.

1. Долин А.А., Попов Г.В. "Кэмпо - традиция воинских искусств", "Наука", Москва, 1992.
2. Крутовских С.С., Кофанов Б.Е., Крывелева Н.Б. "Боевое искусство джиу-джитсу (дзю-

дзюцу)", "ВДВ", Москва, 1999.

1. Крутовских С.С. "Дзю-дзюцу - боевое искусство самураев", "Спортэкспресс",

Москва,1995. Милкович Е. "Искусство спортивной борьбы Японии", "Полымя", Минск, 1991.

1. Одзава Ясухиро. "Хаккорю дзю-дзюцу (школа восьми лучей света)АОЗТ "Реком",

г.Харьков, 1997

1. Озолин Н.Г. "Настольная книга тренера. Наука побеждать. Профессия - тренер", Аст

Астрель, Москва, 2002.

1. Пархомович Г.П. "Основы классического дзюдо", "Урал-Пресс ЛТД", Пермь, 1993.

8. Иванщкий М. Ф.Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. - Изд. 6-е / Под ред. Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф.В. Суд-зиловского.- М.: Терра-Спорт, 2003.

9. Кулиненков *О. С.*Фармакология спорта: Клинико-фармакологический справочник спорта высших достижений. - 3-е изд., перераб. и доп.-М.: Советский спорт, 2001.

**Интернет – ресурсы:**

1. <http://www.rjf.ru>
2. http://libed.ru/knigi-na