



Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
Вышневолоцкого городского округа  
«Спортивная школа по видам единоборств»  
(МБУ ДО «СШ по видам единоборств»)

Программа принята на  
заседании  
педагогического совета  
Протокол № 2  
От «22» август 2023г.

«Утверждаю»  
Директор  
МБУ ДО ВГО «СШ по видам  
единоборств»  
/ А.А. Виноградов/



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
по виду спорта  
«ДЖИУ-ДЖИТСУ»

по этапам спортивной подготовки:

этап начальной подготовки;

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);

этап совершенствования спортивного мастерства

Разработчик:  
Вишнякова Н.В.  
зам. директора  
по спортивной подготовке

Срок реализации программы: бессрочно

Вышневолоцкий городской округ,

2023

## Содержание

<b>I.</b>	<b>Общие положения</b> .....	3
1.1.	Цель Программы.....	3
1.2.	Краткая характеристика вида спорта «Джиу-джитсу» .....	3
<b>II.</b>	<b>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b> .....	6
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	7
2.2.	Объем Программы.....	7
2.3.	Виды (формы) обучения.....	8
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план.....	11
2.5.	Календарный план воспитательной работы.....	13
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	15
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики .....	17
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств .....	19
<b>III.</b>	<b>Система контроля</b> .....	26
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы.....	26
3.2.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.....	28
<b>IV.</b>	<b>Рабочая программа</b> .....	31
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	31
4.2.	Учебно-тематический план Программы.....	44
<b>V.</b>	<b>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным дисциплинам</b> .....	60
<b>VI.</b>	<b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b> .....	62
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы.....	62
6.2.	Кадровые условия реализации Программы.....	65
	<b>Перечень информационно-методического обеспечения Программы..</b>	<b>66</b>

## I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу», утвержденным приказом Минспорта России 23.11.2022 г. № 1061 <sup>1</sup>(далее – ФССП).

1.1. **Целью Программы** является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

- оздоровительные;
- образовательные;
- воспитательные;
- спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (неотренированности), перенапряжения, овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики, умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период, развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места учебно-тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

### 1.2. **Краткая характеристика вида спорта «джиу-джитсу».**

Предположительно, основой джиу-джитсу стал стиль китайского боевого искусства времен императорской династии Чоу (1122—255 гг. до н. э.). Предшественниками Джиу-джитсу были различные виды самурайского боевого единоборства в доспехах. Среди них наиболее известны системы "ерои куми-учи" и "косу-но-мавари", расцвет которых пришелся на XI-XV века. Их технический

---

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 20.12.2022 г., регистрационный № 71714).

арсенал включал захваты за руки и болевые приемы на них, броски, подножки и подсечки, освобождения от захватов, работу с ножом. Удары применялись ограниченно, т.к. легче было травмировать собственную руку о латы, чем поразить врага. Но по мере распространения и совершенствования огнестрельного оружия доспехи сначала стали делать облегченными, а потом от них отказались совсем. Это позволило включить в указанные системы большое количество тычковых и рубящих ударов по уязвимым местам ("атэми-вадза").

Термин "Джиу-джитсу" (иное произношение - "Дзю-дзюцу") появился в Японии в XVI веке как общее название всех видов рукопашного боя без оружия и с так называемым "подручным" оружием. Он состоит из двух слов. Слово "джиу" или "дзю" означает "мягкий, гибкий, податливый, уступчивый, тонкий", а "джитсу" или "дзюцу" переводится как "техника, способ, управление". Итак, "Джиу-джитсу" - это "тонкое управление". Именно управляя противником, его действиями, движениями, в конце концов - намерениями, мастер Джиу-джитсу уступает натиску противника с помощью небольших точных выверенных действий до тех пор, пока тот не окажется в ловушке, а тогда обращает действия врага против него самого. Разъясняя главный принцип Джиу-джитсу ("поддаться, чтобы победить"), наставники прибегают к выражениям вроде того, что "ветка под грузом снега сгибается до тех пор, пока не сбросит его" и что "гибкая ива распрямляется после бури, а могучий дуб лежит поверженным". Тонкое управление - это управление противником, управление учениками, образом жизни, самой жизнью...

Считается, что первую школу рукопашного боя в легком снаряжении ("когусоку"), близкую к технике современного Джиу-джитсу, основал в 1532 году Такэноучи Хисамори в городке Сакусикияма на острове Кюсю. Четверть века спустя в Эдо (нынешний Токио) поселился эмигрант из Китая Чэнь Юань-Бин, выдающийся мастер "цинъ-на" (или "шинъ-на"), китайского искусства захватов, болевых приемов и бросков. В 1558 году он открыл в буддийском храме Сёкоку-дзи школу, где обучал этой технике за плату всех желающих из числа самураев и монахов. У него было много учеников, трое из которых (Миура Ёситацу, Фукуно Масакацу, Исогаи Дзиродзаэмон) основали потом собственные школы Джиу-джитсу: Миура-рю, Фукуно-рю, Исогаи-рю. В конце XVI и в первой половине XVII веков, когда доспехи, даже облегченные, окончательно вышли из употребления, школы Джиу-джитсу возникали одна за другой. К 1650 году их насчитывалось более 100. Наиболее крупными среди них, помимо названных, были Арагаки-рю, Асаяма итидзэн-рю, Кито-рю, Косин-рю, Кураку-рю, Ёсин-рю, Мусо-рю, Рёи синто-рю, Син-но синдо-рю, Синсин-рю, Тэнсин синъё-рю, Ягю-рю и многие другие. К концу XVII столетия насчитывалось 725 стилей, каждый из которых имел свои особенности. Более чем 300 лет джиу-джитсу культивировали исключительно семейные школы самурайского происхождения.

Определение основных понятий, характеризующих систему упражнений данного вида спорта:

Характерной особенностью Джиу-джитсу на протяжении более 500 лет было то, что его культивировали исключительно семейные школы самурайского

происхождения. Простолюдинам категорически запрещалось изучать это искусство. Согласно традиции, в обучении четко выделялись три фазы, или этапа. Первая фаза - прием ученика в школу (рю). Для этого надо было заручиться чьей-то рекомендацией и выдержать серию различных испытаний, проверявших физические, психические и моральные качества вновь поступающего. Вторая фаза, длившаяся несколько лет, это тщательное изучение базовой техники (кихон). Надо было изо дня в день, по много часов подряд, отрабатывать одни и те же приемы, стандартные связки движений и т.п. и только в том случае, если ученик проявлял способности выше средних и, к тому же, доказывал делом свою преданность учителю, тот его посвящал в тайны школы (их называли "окудан" - "глубокие приемы"). Такая система имела рациональное зерно, поэтому до сегодняшнего дня практикуется в некоторых традиционных школах. Суть ее в том, чтобы адепты привыкли к терпеливой и продолжительной работе над приемами, что, по мнению жителей Востока, является ключом к последующим более сложным приемам. Существует и несколько иной путь развития: как бы от сложного - к простому. Такой тип школ (рю) предполагал изучение сложных и не всегда реальных техник на первом этапе и простых весьма эффективных, для учеников, приближенных к наставнику (сенсею) - так называемый "ближний круг". Надежда на то, что в один прекрасный день можно будет узнать секретные приемы, является хорошей мотивацией.

Джиу-джитсу разделилось на несколько основных видов:

- традиционное или японское - классические стойки и позиции, точность движений. Не всегда эффективная техника.
- современное или модерн - весь арсенал ударов, бросков, болевых. Прикладное направление. Не очень "изящные" техники.
- полицейское или оперативное - быстрота воздействия. Крайне травматичные техники.
- бразильское - преимущественно борьба в партере.

Особенности проведения соревнований:

По характеру соревнования делятся на: личные, командные, лично-командные. Характер соревнований определяется Положением о соревнованиях в каждом отдельном случае. Соревнования могут проводиться по одному из следующих способов: олимпийская система (до первого поражения); круговая система (когда каждый участник встречается с каждым); выбывание до двух поражений. В группе юниоров и взрослых могут проводиться соревнования на звание абсолютного чемпиона без разделения участников на весовые категории.

Костюм участника соревнований – дзюдоги (традиционный костюм для занятий джиу-джитсу, дзюдо) белого цвета или синего (по решению судей черного), состоящий из штанов и куртки. Рукава куртки должны покрывать локтевой сустав (т.е. достигать предплечья вытянутой вперед руки) и быть достаточно широкими, чтобы просвет между рукавом и рукой был не менее 5 см., полы куртки должны доходить до середины бедра. Пояс, обернутый два раза вокруг бедер или поясницы

и завязанный плоским узлом, должен стягивать куртку так, чтобы полы куртки не расходились. В боевом джиу-джитсу разрешается выполнять броски, болевые и удушающие приемы, удары руками и ногами, имитацию ударов, а также другие атакующие и защитные действия в определенных положениях участников.

Соревнования по джиу-джитсу проводятся на татами размером 8\*8 метров.

Место соревнований делится на две зоны: зону соревнований и зону безопасности.

Зона соревнований отделяется от зоны безопасности цветной полосой вокруг площадки (обычно красного цвета) шириной 1 м. Цветная полоса вокруг площадки называется зоной опасности; она входит в размеры площадки, на которой проводятся поединки.

Зона безопасности, находящаяся за площадкой, должна быть шириной не менее 2 м.

Продолжительность поединка устанавливается Положением о соревнованиях в следующих пределах:

взрослые: 3 мин., финал 5 мин.;

юниоры: 3 мин., финал 5 мин.;

юноши: 3 мин., финал 3 мин.;

дети: 2 мин., финал 2 мин.

Если соревнования продолжаются один день, то для взрослых число поединков не должно превышать 8.

Если соревнования продолжаются более чем один день, то количество поединков в день не должно превышать 5.

Для юношей соревнования должны проходить в один день, число поединков не должно превышать 6.

Отдых между поединками должен быть не менее 20 мин.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Для зачисления на этап спортивной подготовки в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования Вышневолоцкого городского округа «Спортивная школа по видам единоборств» (далее – «Организация») лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «джиу-джитсу» с учетом сроков реализации этапов

спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Таблица №1

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	от 10	от 14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	от 12	от 12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	от 16	от 4

### 2.2.Объем программы

Программа рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в Организации, реализующей Программу, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации.

Учебно-тренировочная нагрузка рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем. В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки. Объем программы представлен в Таблице №2.

Таблица №2

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного
			спортивного

	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	мастерства
Количество часов в неделю	4,5	6	10	16	20
Общее количество часов в год	234	312	520	832	1040

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не должна превышать более восьми часов.

### **2.3. Виды (формы) обучения, применяемые при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы: учебно-тренировочное занятие, спортивные соревнования и самостоятельная подготовка.

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу» на учебно-тренировочных занятиях применяются следующие формы обучения: групповые занятия, индивидуальные учебно-тренировочные занятия, смешанные индивидуально-групповые занятия.

#### **Учебно-тренировочные занятия.**

В процессе спортивной подготовки по джиу-джитсу осуществляются следующие виды подготовки:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- соревновательная подготовка;
- психологическая подготовка;
- интегральная подготовка;
- другие виды подготовки.

#### **Учебно-тренировочные мероприятия.**

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий, указанных в федеральных стандартах спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу».



**Учебно-тренировочные мероприятия**

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Планирование учебно-тренировочных мероприятий осуществляется Организацией в соответствии с Единым календарным планом спортивных мероприятий и допуском обучающихся в Организации к соревнованиям.

**Спортивные соревнования.** Соревнования – важная составная часть обучения. Они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед обучающимися на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Различают следующие виды соревнований:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность обучения. С учетом их результатов разрабатывается программа последующего обучения. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимися ставится задача завоевать первое или одно из призовых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

- основные соревнования, цель которых – достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетнего обучения.

Функции соревнований в виде спорта «джиу-джитсу» многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, создание яркого спортивного зрелища.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа обучения (Таблица №4).

Таблица №4

### Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	1	3	4	5
Отборочные	-	-	1	2	2
Основные	-	-	1	2	2

Планирование соревновательной деятельности осуществляется с учетом возраста и спортивного мастерства обучающихся. Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий Организации, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных

физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Для участия обучающихся в спортивных соревнованиях соблюдаются следующие требования:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «джиу-джитсу»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

Контрольные и отборочные спортивные мероприятия, планируемые при реализации Программы, проводятся Организацией в соответствии с этапом подготовки обучающихся и календарем спортивных мероприятий для допуска спортсменов к конкретным соревнованиям.

Организация направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

#### **2.4. Годовой учебно-тренировочный план**

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (Таблица №5).

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «джиу-джитсу» определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения в соответствии с таблицей №5.

Таблица №5

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	10	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		14		12		4
1.	Общая физическая подготовка	89	110	125	90	90
2.	Специальная физическая подготовка	62	90	140	248	251
3.	Спортивные соревнования	0	0	30	70	83
4.	Техническая подготовка	60	89	178	324	480
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	20	20	30	66	73
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	6	17	21
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	11	17	42
Общее количество часов в год		234	312	520	832	1040

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом учебно-тренировочного плана и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Таблица №6

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1. Профорientационная деятельность</b>			
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведение спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведение учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера- преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	В течение года
<b>2. Здоровьесбережение</b>			
2.1.	Организация и	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых</b>	В течение года

	проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых, в том числе	

		организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	
<b>4. Развитие творческого мышления</b>			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

## 2.6. План мероприятий направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется на учебно-тренировочный год с учетом учебно-тренировочного плана. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в Таблице №7.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Таблица №7

### План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальная подготовка	1. Веселые старты	«Честная игра»	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. «Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственными за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить обучающихся проверять

			лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)	
	4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.	
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов.
	6. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Тверской области
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового



				образования.
	3. Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Тверской области
	4. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке
Этапы совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Тверской области

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одна из важнейших задач Организации - подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса обучающихся, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе джиу-джитсу.

В течение процесса подготовки спортсменов в рамках инструкторской практики тренер-преподаватель привлекает обучающихся к организации занятий и участию их в проведении отдельных частей учебно-тренировочного занятия, формирует у обучающихся умения самостоятельно качественно выполнять изученные технические элементы и упражнения по развитию физических качеств.

Судейская практика предполагает детальное изучение правил джиу-джитсу и овладение навыками судейства. Спортсменам предлагается принимать активное участие в судействе учебно-тренировочных схваток.

Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

Учебно-тренировочные группы:

- овладение принятой в джиу-джитсу терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведение строевых и порядковых упражнений;
- овладение основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частями;
- овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия);
- наблюдение за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, необходимо уметь находить ошибки и уметь их исправлять;
- подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, демонстрировать технические действия, выявлять и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных приемов и упражнений;
- изучение основных положений правил по джиу-джитсу;
- судейство соревнований в роли секундометриста, бокового судьи, арбитра;
- контроль формы спортсменов перед поединком;
- проведение процедуры взвешивания участников соревнований;
- участие в судействе соревнований в роли помощника секретаря;
- ведение протоколов соревнований;
- выполнение функции руководителя татами на соревнованиях среди младших юношей и девушек.

Группы совершенствования спортивного мастерства:

- овладение навыками грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими обучающимися;
- помощи тренеру-преподавателю при проведении занятий в младших возрастных группах;
- самостоятельная разработка конспекта занятий и комплексов учебно-тренировочных заданий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей;
- проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах;
- участие в судействе соревнований в роли главного секретаря, секретаря, арбитров, боковых судей;
- ведение протоколов соревнований;
- выполнение функции старшего площадки на соревнованиях среди младших возрастных групп;

- проведение жеребьевки участников;
- выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших юношей и девушек.

## **2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Медико-биологический контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях и индивидуальных особенностях каждого обучающегося. Контроль за состоянием здоровья является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма обучающихся проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

Углубленное медицинское обследование (УМО) проводится один раз в год для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочных этапов, два раза в год для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (приложение 1 к приказу Минздрава России от 23.10.2020 №1144н). Медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма обучающегося, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами учебно-тренировочных нагрузок. Таким образом, цель медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния организма, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм занимающегося, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма, правильности режима применения нагрузок спортсмена, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

УМО состоит из трех этапов.

### **1-й этап:**

Целью медицинского осмотра (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях является определение состояния здоровья, оценка уровня физического развития и функциональных возможностей обучающегося с целью его допуска к занятиям спортом.

Задачи медицинского осмотра (обследования) для допуска к занятиям спортом:

- оценка уровня физического развития;
- определение уровня общей тренированности;

- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- определение медицинских рекомендаций по планированию занятий спортом с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

Виды и объем медицинских исследований определяются с учетом: пола; возраста; сбора анамнеза жизни и спортивного анамнеза; уровня физического развития; уровня полового созревания (для детей и юношей); осмотров врачей-специалистов: травматолога-ортопеда, хирурга, невролога, оториноларинголога, офтальмолога, кардиолога, акушера-гинеколога и других врачей-специалистов в соответствии с медицинскими показаниями; исследований электрофизиологических показателей (ЭКГ, в том числе с нагрузочными пробами); ЭХО-кардиографических исследований, в том числе с нагрузкой; рентгенографических исследований органов грудной клетки; клинических анализов крови и мочи; осмотра специалистов по лечебной физкультуре и по спортивной медицине.

По результатам медицинского осмотра (обследования) специалистами по лечебной физкультуре и по спортивной медицине составляется медицинское заключение, где функциональное состояние оценивается как недостаточное, удовлетворительное, вполне удовлетворительное или хорошее.

На основании медицинского заключения специалистами по лечебной физкультуре и по спортивной медицине определяется принадлежность к функциональной группе:

- 1 группа – возможны занятия спортом без ограничений и участие в соревнованиях;
- 2 группа – возможны занятия физической культурой с незначительными ограничениями физических нагрузок без участия в соревнованиях;
- 3 группа – возможны занятия физической культурой со значительными ограничениями физических нагрузок;
- 4 группа – возможны занятия лечебной физической культурой.

По результатам медицинского осмотра (обследования) даются рекомендации о необходимости дополнительного обследования. Лица, отнесенные к 3 и 4 группам, подлежат дополнительному обследованию не реже 1 раза в 3 месяца.

Результаты медицинского осмотра (обследования) заносятся во врачебно-контрольную карту спортсмена или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

## **2-й этап:**

На данном этапе определяются:

- возрастная группа с учетом возрастной морфологии и физиологии: средний школьный период 11 - 14 лет; старший школьный период 14 - 18 лет; юношеский возраст 12 - 15 лет; юниорский возраст 18 - 21 год;
- соответствие возрастных сроков допуска к занятиям определенным видом спорта;
- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;
- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);
- уровень физического развития, учитывающий характеристики, отражающие процессы роста, формирования и зрелости тех или иных систем организма;
- уровень полового созревания, учитывающий биологический возраст и оценивающийся по степени развития вторичных половых признаков.

### **3-й этап:**

На этом этапе определяются:

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;
- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);
- уровень полового созревания;
- особенности физического развития к моменту обследования;
- изменение параметров физического развития в зависимости от направленности учебно-тренировочного процесса, спортивного мастерства и этапа учебно-тренировочного процесса;
- уровень функционального состояния организма;
- рекомендации по поддержанию уровня здоровья спортсмена;
- рекомендации по коррекции учебно-тренировочного процесса в зависимости от выявленных изменений.

Данные обследований заносятся во врачебно-контрольную карту спортсмена или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов учебно-тренировочного процесса и контролировать переносимость учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования, на основании которого проводится индивидуальная коррекция учебно-тренировочных нагрузок, его рекомендуется проводить на всех учебно-тренировочных занятиях.

При проведении текущего обследования рекомендуется регистрировать следующие параметры учебно-тренировочного процесса: средства подготовки (общефизическая подготовка – ОФП, специальная физическая подготовка – СФП,

специальная подготовка – СпецП и соревновательная подготовка – СорП): время или объем учебно-тренировочного задания, применяемого средства подготовки в минутах; интенсивность учебно-тренировочного задания по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту.

Для контроля за функциональным состоянием обучающихся измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 секунд, с последующим пересчетом ударов в минуту (Таблица №8).

Таблица №8

### Шкала интенсивности учебно-тренировочных нагрузок

Интенсивность	ЧСС	
	Уд./10 с.	Уд./мин.
Максимальная	30 и более	180 и более
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Для оценки адаптации обучающихся к учебно-тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечнососудистой системы при проведении пробы Руффье-Диксона. Проба проста в проведении и расчете и может быть выполнена тренером-преподавателем перед каждым учебно-тренировочным занятием.

Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (P1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 с. с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища.

Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха – в положении сидя (P3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:  $R = 4 * (P1 + P2 + P3) - 200 / 10$ .

Таблица №9

### Оценка адаптации организма к предыдущей работе.

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
Очень плохо	15-17
Критическое	18 и более

Повышение объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение имеет восстановление возможностей обучающихся до исходного уровня. Для этих целей применяются широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с

учетом возраста и квалификацией обучающегося, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Восстановление обучающихся можно и необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств. Огромную важность имеет восстановление возможностей обучающегося до исходного уровня.

**Педагогические средства** являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах учебно-тренировочного цикла.

Педагогические средства восстановления предполагают:

- соответствие тренировочной нагрузки функциональным возможностям обучающегося;
- рациональное соотношение общих и специальных средств подготовки;
- эффективное сочетание упражнений различной интенсивности и направленности в микро- и мезоциклах;
- правильное сочетание работы и отдыха;
- введение специальных разгрузочных циклов подготовки;
- использование среднегорья в организации годового цикла подготовки (у спортсменов высокого класса);
- правильное распределение учебно-тренировочных занятий в течение дня с учетом суточных биоритмов работоспособности;
- рациональная организация тренировочных нагрузок в отдельном учебно-тренировочном занятии (полноценная разминка и заминка, введение достаточных пауз активного и пассивного отдыха в соответствии с задачами тренировки).

**Специальное психологическое воздействие**, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. В Учреждении эту роль на себя берут тренеры-преподаватели, создавая и поддерживая оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта (во время учебно-тренировочных мероприятий и соревнований), интересный, разнообразный отдых, рациональное управление свободным временем, снятие эмоционального напряжения. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

**Гигиенические средства восстановления** – это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

**Медико-биологическая группа восстановительных средств** включает в себя рациональное питание, витаминизацию и фармакологическую поддержку, физические средства восстановления:

- характер питания во многом определяет развитие процессов адаптации организма спортсмена к выполнению тренировочных и соревновательных нагрузок, а также влияет на метаболические процессы в организме, повышая спортивную работоспособность и ускоряя процессы ее восстановления в период отдыха после тренировок и соревнований. При организации питания на учебно-тренировочных сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским;

- фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма;

- при организации фармакологического обеспечения необходимо иметь в виду, что фармакологические воздействия, направленные на ускорение процессов восстановления или повышения физической работоспособности, малоэффективны при наличии у спортсменов предпатологических состояний и заболеваний, неадекватном дозировании тренировочных нагрузок;

- физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны и широко распространены – гидропроцедуры и различные виды массажа. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды. Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°C, души ниже 20°C) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38°C) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после учебно-тренировочных занятий или перед сном. При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок



хорошее успокаивающее и восстановительное средство – эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани – сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70°C и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 минут при 90-100°C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному.

Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. В случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12... +15°C).

Спортивный массаж (ручной, инструментальный) представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа.

Вся группа медико-биологических средств восстановления должна быть строго дозирована, назначаться врачом и осуществляются под его наблюдением.

На этапе начальной подготовки восстановление работоспособности осуществляется естественным путем: чередование учебно-тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (от простого к сложному), проведение занятий в игровой форме. Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха. Эмоциональность занятий за счет использования в уроке подвижных игр и эстафет. Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

Средства восстановления:

- педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении учебно-тренировочного занятия и соответствии его объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха;
- гигиенические: режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;
- психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний спортсменов для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются:

педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с учащимися;

- медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия (ионофорез, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, баня, бассейн и сауна.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др.

Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры в течение дня, желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, русская парная баня, контрастный душ, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще одного-двух раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности и при ухудшении переносимости учебно-тренировочных нагрузок. В случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Фармакологические средства восстановления для юных спортсменов должны быть ограничены. Из них можно рекомендовать прием витаминов, целесообразно применять витаминные комплексы.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

### III. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие **требования к результатам прохождения Программы**, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «джиу-джитсу»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;

- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «джиу-джитсу» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «джиу-джитсу»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «джиу-джитсу»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;

Результатом реализации Программы, который дает основание для перевода спортсмена на следующий этап подготовки, является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «джиу-джитсу»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «джиу-джитсу»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «джиу-джитсу»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «джиу-джитсу»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Таблица №10

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						

1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	12.0	6.10	10.8
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	145	135
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			32	27	35	30
2.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			3	-	3	-
2.3.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			12	9	15	11

Таблица №11

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «джиу-джитсу»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145

2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее
			36   30
2.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее
			4   -
2.3.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее
			15   11
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»	

Таблица №12

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «джиу-джитсу»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2.2.	Подтягивание из виса на высокой	количество раз	не менее	

	перекладине		14	-
2.3.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица №13

### Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Этап подготовки	Уровень спортивной квалификации
Этап начальной подготовки	Требования к квалификации не предъявляются
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет	спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет	спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
этап совершенствования спортивного мастерства (до одного года)	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»

## IV. Рабочая программа

### 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки определяется в зависимости от возраста обучающихся, задач и условий подготовки и различается по типу организации (групповые, индивидуальные), направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию тренировочного материала (теоретические, практические). Основной формой являются учебно-тренировочные практические занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя, согласно расписания, которое составляется с учетом режима учебы занимающихся в общеобразовательных школах, а также исходя из материальной базы.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичков до высот мастерства включает несколько этапов подготовки.

Методические положения многолетней подготовки:

- единая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов и форм подготовки;

- критерий эффективности многолетней подготовки это спортивный результат или положительная динамика физической подготовленности;
- оптимальное соотношение различных сторон подготовки в процессе многолетней тренировки;
- постоянный рост объёма средств общей и специальной подготовки;
- поступательное увеличение объёма и интенсивности тренировочных нагрузок;
- строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок;
- одновременное воспитание физических качеств обучающихся на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды.

В программе предусматривается освоение не только объёма знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдения за действиями противников, а также оценки своих возможностей.

Для достижения физического и нравственного совершенства необходимо решить задачи:

- усвоение теоретических и методических основ джиу-джитсу, овладение двигательной культурой джиу-джитсу, навыками противоборства с противниками, включая подготовку к соревнованиям;
- воспитание нравственных, волевых качеств;
- контроль развития формы и функций организма, сохранение и укрепление здоровья на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки.

Основные средства тренировки:

Строевые упражнения. Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Общеподготовительные координационные и развивающие упражнения.

Выполняются в условиях различной опоры (твёрдой, мягкой, подвижной, воздушной, водной) и в разных плоскостях пространства (фронтальной, продольной, поперечной). Ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная, на лыжах разными способами. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по



пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, по песку, по воде, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями. Прыжки в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращениями, простые и опорные через козла, коня, на батуте, в воду с тумбы, с трамплина. Переползания на скамейке вперед, назад, на животе вперед, назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища.

Комплексы утренней гигиенической гимнастики.

Упражнения с предметами: скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, резиновым амортизатором, гириями, штангой и другими отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах: на гимнастической стенке, канате, перекладине, кольцах, брусках, шесте, гимнастической скамейке.

Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках, кувырок-полет в длину, высоту, через препятствие (манекен, стул и т. п.), кувырок из сходного положения основная стойка, одна нога впереди; кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; переворот вперед, боком; подъем разгибом из положения лёжа на спине; сальто вперед с разбега.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Специально подготовительные координационные и развивающие упражнения.

Страховка и самоконтроль при падениях: падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка, падение назад с поворотом и приземлением на грудь, падение с прыжка, падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка, падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом; падение на спину кувырком в воздухе (сальто), падение на бок кувырком вперед, держась за одноименную руку партнера, падение вперед и назад через партнера, стоящего на четвереньках, падение на бок с поворотом в воздухе на 270° из упора.

Упражнения на мосту: в упоре головой в ковер движения вперед-назад, в стороны, кругообразные движения, вставание на мост из положения лежа на спине, кувырком вперед, из стойки с помощью и без помощи партнера, движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы, забегание на мосту с помощью и без помощи партнера, перевороты на мосту, движения на мосту с

сидящим на груди партнером, с гирей в, руках, вставание с моста, уходы с моста без партнера и с партнером, проводящим удержание.

Имитационные упражнения с включением элементов приемов и защит без партнера, с манекеном, с партнером, подсечки по набивному и теннисному мячу (неподвижному, падающему, отскакивающему от земли), на тренажере «резиновый борец», с резиновым амортизатором.

Упражнения с манекеном: поднимание, переноска на руках, на плече, на голове, на спине, на бедре, на стопе и т. п., повороты, перетаскивания через себя из положения лежа на спине, перекаты в сторону в захвате туловища с рукой, приседание, наклоны, бег, броски толчком рук вперед, назад (через голову), в сторону.

Парные упражнения: кувырки вперед и назад, перевороты назад, приседания, вращения, прыжки, наклоны, ходьба и бег с партнером, сидящим на плечах, в захвате на «мельницу», лежащим на руках впереди, на одной ноге, с захватом ног, сидящим на спине; поднимание партнера из разных исходных положений захватом ног спереди, захватом на «мельницу», обхватом туловища, обхватом туловища сзади, захватом сзади под коленки, под плечи, обратным захватом ног и др., отрывы партнера от ковра в захвате на «крест» переползание с партнером, сидящим на спине, лежащим на спине поперек и продольно.

Подвижные игры с элементами единоборств.

Игры в касание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции. Игры на формирование умений осуществлять блокирующие (взаимоисключающие) захваты и освободиться от них. Игры на формирование умений осуществлять обоюдные одноименные захваты и освободиться от них. Игры с блокировкой захватов партнера посредством уходов. Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнера и противостоять теснению при взаимных одноименных захватах, при блокирующих захватах. Игры с отрывом партнера от ковра и противодействие этому при взаимных одноименных захватах. Игры на формирование умений быстро находить и осуществлять дебютные атакующие решения из неудобных исходных положений (лежа на спине, на животе, ногами друг к другу и т.п.).

Исходные положения: в начале и конце тренировки, соревновательной схватки, формы приветствия в стойке, стоя на коленях.

Стойки:

- левосторонняя,
- правосторонняя,
- фронтальная,
- высокая,
- средняя,
- низкая,
- атакующая, защитная.

Дистанции: ближняя, дальняя, средняя, вне захвата.

Передвижения: вперед, назад, влево, вправо, шагами, с подставлением ноги.

Повороты: налево - вперед направо - назад, направо - кругом (с поворотом на 180°).

Подготовка к броскам: выведением из равновесия назад, влево - назад, влево - в сторону, влево - вперед, вперед, вправо - вперед, в сторону, вправо -назад.

Положения борьбы лежа: стойка на одном колене, на четвереньках; высед, лежа на животе, лежа на спине.

Перемещения в борьбе лежа: в стойке на одном колене; выседа вправо, влево в упоре лежа, подтягивание лежа на животе; упоре лежа отжимания волной; повороты на боку вокруг вертикальной оси, лежа на спине вращение ноги (ног) в коленной суставе, движения на мосту, лежа на спине перевероты сгибанием ног в тазобедренном суставе.

Взаиморасположения борцов при проведении приемов в стойке: атакующий в высокой стойке, атакуемый в высокой, средней, низкой стойках; атакующий в средней стойке, атакуемый в высокой, средней, низкой стойках; атакующий в низкой стойке, атакуемый в высокой, средней, низкой стойках.

#### 4.1.1. Группа начальной подготовки

##### 1. Техника:

- Техника падений – укеми-ваза:
- 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)

## **2. Тактика:**

- Сбор информации о противнике (вес, рост, физическое развитие)
- Использование опережающих действий (захватов)
- Проведение в тренировочном поединке в борьбе лежа определенного вида удержания

- Анализ проведенного тренировочном поединка (свои технические действия, технические действия противника)
- Выбор стойки в зависимости от атакующих действий противника в тренировочном поединке

#### **4.1.2. Учебно-тренировочная группа**

##### **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)
- Хараи-госи (подхват бедром)
- Учи-мата (подхват изнутри)
- Кусики-таоси (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)

## **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 тренировочном поединке заранее намеченного приема
- Составление тактического плана проведения тренировочного поединка с анализом после его проведения.
- Анализ проведенных соревновательных поединков (темп, проведенные технические действия, ошибки, результат).

### **4.1.3. Группа совершенствования спортивного мастерства**

#### **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-дзими (удушение кистями)
- Санка-ку-дзими (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.

## 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.

**На теоретических занятиях** обучающийся овладевает историческим опытом и элементами культуры джиу-джитсу, осваивает методические основы (планирования, техники, тактики), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных.

Занятия подразделяются:

- изучение различных элементов техники и тактики, закрепление двигательных действий, знакомство с новыми элементами, способами защиты, техническими действиями;
- многократное повторение освоенных элементов техники и тактики в условиях различного объема и интенсивности выполнения;
- освоение нового материала и закрепление пройденного;
- проверка и оценка подготовленности спортсменов по разделам подготовки;
- соответствие содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентом и контингентом участников.

Соревнования подразделяются – главные, основные, отборочные и контрольные.

Интеграция видов подготовки позволит индивидуализировать подготовку спортсмена.

#### *Этап начальной подготовки*

Основные средства тренировочных воздействий:

- гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты;
- общеподготовительные упражнения оказывают разностороннее воздействие на развитие физических качеств спортсменов, функциональных возможностей систем организма и слаженность их работы в процессе физической нагрузки;

- специально-подготовительные упражнения оказывают воздействие на развитие физических качеств, возможностей функциональных систем организма, косвенно определяющих достижения в джиу-джитсу. Специально-подготовительные упражнения, помогающие изучению техники и тактики;

- тренировочные модели соревновательных упражнений, включают технические и тактические действия, необходимые для ведения противоборства в условиях соревнований;

- средства психологической подготовки: идеомоторные упражнения – применяются в процессе подготовки путём многократного мысленного воспроизведения содержания технического воздействия с концентрацией внимания на главных моментах; эмоциональная настройка – заключается в создании необходимого эмоционального фона или полной мобилизации сил, для выполнения нового двигательного действия или результативной попытки при участии в тестах по ОФП;

- средства воспитания личности (беседа, объяснение, пример и др.);

- индивидуальные средства физической подготовки, выполняемые в домашних условиях (комплекс утренней гимнастики, комплекс заданий по развитию физических качеств);

- средства профориентационной направленности.

#### Основные методы тренировочных воздействий:

- методы физической подготовки – игровой, соревновательный, повторный, равномерный, круговой, переменный (нагрузка выполняется слитно, но изменяются её параметры – темп, ритм, амплитуда);

- методы изучения – целостно-конструктивный, расчленено-конструктивный, методы направленного прочувствования (основаны на восприятии сигналов от работающих мышц, отдельных частей тела, т.е. на мышечных ощущениях);

- методы направленного прочувствования успешно реализуются, если упражнения выполняются в замедленном темпе, с непрерывными усилиями и



скоростью (это может быть помощь, оказываемая тренером-преподавателем по направлению усилия спортсмена);

- методы воспитания – убеждение, поощрение, разновидность наказания – порицание, тренерская оценка поступка, методы нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания.

#### *Учебно-тренировочный этап*

##### Основные средства тренировочных воздействий:

- гимнастические упражнения; спортивные игры и эстафеты;
- средства технической, тактической, физической подготовки;
- психологической подготовки;
- средства для освоения инструкторской и судейской практики;
- средства профориентационной направленности.

##### Основные методы тренировочных воздействий:

- методы физической подготовки – соревновательный, повторный, равномерный, переменный, круговой, интервальный (между частями нагрузки применяются интервалы отдыха, а очередная часть нагрузки даётся в фазе неполного восстановления работоспособности);

- методы изучения – целостно-конструктивный, методы направленного прочувствования движений, методы срочной информации (получение информации от тренера-преподавателя по ходу выполнения упражнения);

- методы психологической подготовки – идеомоторный, аутогенная тренировка;

- методы воспитания морально-волевых, нравственных и эстетических качеств.

#### *Этап совершенствования спортивного мастерства*

По сравнению с предыдущими этапами подготовки спортсменов учебно-тренировочный процесс на этих этапах приобретает ещё большую специализированность. Для этого применяется комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки. Объём и интенсивность тренировочных нагрузок достигают высокого уровня.

##### Основные средства тренировочных воздействий:

- общая физическая подготовка, направленная на совершенствование общей выносливости;

- общая физическая подготовка, направленная на совершенствование скоростно-силовых качеств, гибкости и специальной силовой выносливости;

- специальная физическая подготовка, направленная на развитие скоростных возможностей спортсменов;

- специальная физическая подготовка, направленная на развитие выносливости спортсменов;

- техническая и тактическая подготовка;

- психологическая подготовка.

### **Физическая подготовка.**

Занятия джиу-джитсу оказывают положительное влияние на рост и развитие организма, а также существенно повышают физическую подготовленность занимающихся.

Физическая подготовка – это методически организованный процесс двигательной деятельности спортсменов для оптимального развития их физических качеств и базирующихся на них способностей.

Физические качества спортсменов определяются отдельными сторонами развития их двигательных возможностей. Каждое физическое качество объединяет отдельные стороны моторики человека, которые:

- проявляются в одинаковых параметрах движения и измеряются тождественным способом (имеют один и тот же измеритель);
- имеют аналогичные физиологические и биохимические механизмы реализации, которые требуют проявления сходных свойств психики.

Физические качества спортсменов в большинстве случаев предполагают наличие в них задатков, которыми спортсмены наделены от природы. Под двигательными задатками понимаются анатомо-физиологические наследуемые предпосылки, которые при создании благоприятных условий (воспитание личности, целенаправленная физическая подготовка) могут преобразовываться в способности к занятиям.

Двигательные способности рассматриваются как индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей к занятиям избранным видом спорта. Двигательные способности к занятиям джиу-джитсу у разных детей не одинаковы. В основе различий лежат: анатомо-морфологические особенности мозга и нервной системы (свойства нервных процессов, зрелость отдельных областей коры головного мозга и др.), биологические особенности (эндокринная регуляция обмена веществ, особенности биологического окисления), антропометрические особенности (длина тела и конечностей, масса тела, масса жировой и мышечной тканей), генетические особенности.

Двигательные способности у занимающихся джиу-джитсу делятся на 2 вида: первый объединяет кондиционные или энергетические способности (в традиционном понимании – физические); ко второму виду относятся координационные способности, обусловленные психофизиологией организма.

Специалистам, работающим со спортсменами подросткового возраста, нужно учитывать ряд рекомендаций. С одной стороны, важно понимать, что невозможно развить у занимающихся джиу-джитсу те способности, задатков к которым нет. С другой, в теории физического воспитания существуют данные о взаимосвязи между физическими качествами – их «переносе». В подготовке спортсменов «перенос» физических качеств может иметь следующие виды:

**Положительный «перенос»** наблюдается тогда, когда высокий уровень развития определенного физического качества позволяет повысить уровень проявления других. Например, целенаправленное повышение уровня быстроты у занимающихся джиу-джитсу 7-8-летнего возраста позволяет повысить у них уровень силы и выносливости.

**Перекрестный «перенос»** обычно реализуется у спортсменов, выполняющих технические действия только в удобную сторону, в этом случае сила мышц незначительно возрастает на другой (не ведущей) стороне. Это показывает необходимость выполнения спортсменами подросткового возраста приемов в обе стороны. С увеличением стажа занятия эффект такого переноса снижается.

«Перенос» физических качеств может иметь как положительный, так и отрицательный эффект. В спорте не может быть решена задача одновременного достижения наивысших показателей проявления нескольких физических качеств, например, максимальной силы и общей выносливости, также известно, что высокие показатели силы тормозят развитие гибкости. В то же время низкий уровень развития одного физического качества снижает развитие другого. Например, специальная выносливость возрастает только у спортсменов, имеющих прочный фундамент общей выносливости.

Исследования показывают, что реально специалисты в области спорта, и джиу-джитсу, в частности, основное внимание, уделяют одаренным детям, за счет которых в группах подготовки возрастают средние показатели физического развития и подготовленности занимающихся (А. С. Перевозников, 2003). Несомненно, что все занимающиеся не могут иметь высокую одаренность к избранному виду спорта. Раскрыть в себе способности к джиу-джитсу возможно при организации планомерного и систематического процесса подготовки. Для этого необходимо избегать форсированной подготовки в занятиях с юными спортсменами (в группах начальной подготовки) – следует тщательно дозировать объем и интенсивность специфических упражнений джиу-джитсу. Несмотря на то, что их применение иногда приводит к более быстрым результатам и спортивному совершенствованию, у занимающихся джиу-джитсу часто проявляются негативные последствия: травматизм; снижение интереса к занятиям вследствие однообразных упражнений; отсутствие гармонии в развитии мышечных групп, нарушается физический рост и биологическое равновесие в организме. В результате отдельных негативных воздействий многие потенциально способные спортсмены оставляют спортивные занятия еще до полного раскрытия своих способностей.

Важнейшим условием, подтверждающим необходимость серьезной физической подготовки спортсменов, является необходимость профилактики и снижения травматизма занимающихся. Физическая подготовленность необходима спортсменам не только для овладения рациональной техники движений, роста спортивного мастерства, но и для поддержания должного уровня здоровья (В. Н. Васильев, 1995).



Техническая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	20
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	-	-	-	-	-	1	-	-	1	-	-	3
Всего часов за месяц	22	21	21	21	21	20	21	16	16	17	18	20	234

Этап начальной подготовки – один из наиболее важных, поскольку на этом этапе формируется основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта.

На данном этапе, наряду с различными упражнениями разных видов спорта и спортивных игр следует включать комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для джиу-джитсу.

На данном этапе следует выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр с учетом подготовленности спортсмена.

Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее развитие обучающихся;
- обучение технике джиу-джитсу;
- повышение уровня физической подготовленности;
- отбор наиболее перспективных спортсменов для дальнейших занятий джиу-джитсу.

Основные методы:

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

Основные средства:

- общеразвивающие упражнения;

- подвижные игры и игровые упражнения с элементами единоборства;
- самостраховка и элементы акробатики;
- скоростно-силовые упражнения;
- школа техники джиу-джитсу;
- прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

Основные формы:

- учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- занятия по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия (если необходимо);
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика.

Гигиена. Режим и питание спортсмена. Закаливание. Личная гигиена. Гигиена одежды, снаряжения. Гигиена жилищ и мест занятий. Гигиеническое значение водных процедур. Вредное влияние на организм курения и употребление спиртных напитков. Режим учебы и отдыха. Питание спортсмена. Значение витаминов и других питательных веществ для организма. Питьевой режим вовремя и после учебно-тренировочного занятия и соревнований. Гигиена сна. Механизм закаливания. Методика закаливания.

Правила соревнований. Понятие о тактических действиях. Правила выполнения элементов бросков и других действий. Запрещенные действия. Оценивающие действия. Площадка и ее разметка. Судейство. Термины судьи. Требования к спортивной форме (кимоно).

Практические занятия: Определение правомерности в атаке. Правильность выполнения техники бросков. Судейство с применением терминологии.

Основы физиологии человека. Влияние физических упражнений на организм обучающегося. Краткие сведения о строении организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечнососудистой системе. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на деятельность опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, дыхания и т.д.

Общая физическая подготовка. Значение и место ОФП в процессе учебно-тренировочного занятия. Сдача контрольных нормативов. Характеристика средств, применяемых для повышения уровня ОФП и развития двигательных качеств.

Практические занятия. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки. Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения

туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине. Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке. Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки. Элементы акробатики и самостраховка. Легкая атлетика: бег на короткие дистанции- 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание ядра. Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби, настольный теннис. Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

Специальная физическая подготовка. Значение и место СФП в процессе учебно-тренировочных занятий. Быстрота, ловкость, сила, специальная выносливость, гибкость – качества необходимые спортсмену, обучающемуся джиу-джитсу. Краткая характеристика средств, применяемая для повышения уровня СФП.

Практические занятия.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной). Приседания и выпрыгивание из положения стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полу приседе.

Упражнения для развития быстроты: Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 3 x 10 м.

Упражнения для развития ловкости: Элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости. Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Упражнения для развития выносливости: Многократные повторения различных нападающих и защитных действий в борьбе, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции. Изучение и совершенствование техники и тактики: понятие о технике и тактике. Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях. Значение своевременного усвоения основ техники.

Этап начальной подготовки 2 – 3 года обучения (6 часов в неделю).

Таблица №15

**Примерный план-график распределения учебно-тренировочной нагрузки для групп начальной подготовки второго и третьего года обучения**

Виды подготовки	Месяцы обучения												Количество часов за год
	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Общая физическая подготовка	10	10	9	10	10	10	9	8	8	8	9	9	110
Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	6	6	6	8	8	90
Спортивные соревнования	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
Техническая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	6	6	6	7	8	89
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	20
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	-	-	-	1	-	-	1	-	-	-	1	-	3
Всего часов за месяц	28	27	26	29	28	28	28	21	21	22	27	27	312

Основные методы, задачи, средства тренировок совпадают с 1-м годом обучения. Двигательные навыки у обучающихся должны формироваться с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. Обучение основам техники борьбы и ударов руками и ногами целесообразно проводить в облегченных условиях.

При этом процесс обучения должен проходить концентрировано, без больших пауз.

Обучение каждому техническому действию нужно проводить в течение 10 – 20 занятий (20 – 30 минут в каждом).

Эффективность обучения находится в прямой зависимости от уровня физической подготовленности.

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм.

Значение врачебного контроля и самоконтроля в группе. Объективные данные самоконтроля: рост, вес, динамометрия, спирометрия, ЧСС, АД. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит. Понятие о спортивной форме, тренировке и перетренированности. Методы предупреждения перетренированности. Предупреждение травм на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях. Первая (доврачебная) помощь при ушибах, вывихах, переломах, ранах.



Правила соревнований. Требования к спортивной форме. Виды, способы проведения соревнований. Судейская коллегия и ее права. Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований.

Общая и специальная физическая подготовка. Значение и место ОФП и СФП в процессе учебно-тренировочных занятий. Характеристика рекомендуемых средств для повышения уровня ОФП и СФП. Дозировка нагрузки.

ОФП – практические занятия.

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи. Плавание кролем, брассом на 50-100м без учета времени. Ходьба на лыжах. Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч, регби. Подвижные игры: «пятнашки», «день и ночь», «разведчики», русская лапта», различные эстафеты с предметами.

СФП – практические занятия.

Упражнения для преимущественного развития быстроты. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Уворачивание от брошенного теннисного мяча. Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.) Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени упражнения с резиновым жгутом.

Упражнения для развития силы. Ходьба полувыпадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге – «пистолет». Выпрыгивание из приседа. Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.). Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание). Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника).

Упражнения для развития ловкости. Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.

Упражнения для развития гибкости. Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания на выпаде, маховые движения ногами. Комплекс на растяжку. Шпагаты.

Упражнения для развития выносливости. Многократные повторения бросковых комбинаций. Проведение борьбы без отдыха по 10 мин каждый. Участие в учебных и соревновательных схватках. Изучение и совершенствование техники и тактики обучающегося. Анализ техники нападения и обороны в борьбе. Основные стороны тактики схватки - подготавливающие действия, нападения, обороны. Тактически обоснованное чередование действий в схватке.

Практические задания.

Основные понятия и движения в стойке борца. Простые и сложные действия. Повторение и совершенствование техники передвижений, бросков, ударов и захватов соперника.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  
1 – 3 года обучения (10 часов в неделю).

Таблица №16

**Примерный план-график распределения учебно-тренировочной нагрузки для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-3 года обучения**

Виды подготовки	Месяцы обучения												Количество часов за год
	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Общая физическая подготовка	11	11	10	11	11	11	10	10	10	10	10	10	125
Специальная физическая подготовка	12	12	12	12	13	13	12	10	10	10	12	12	140
Спортивные соревнования	3	3	3	3	3	4	3	3	-	-	2	3	30
Техническая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	14	14	15	15	15	178
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	30
Инструкторская и судейская практика	1	1	-	-	1	-	2	-	-	-	1	-	6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	-	2	-	-	-	2	-	4	1	-	-	2	11
Всего часов за месяц	45	47	42	44	46	48	45	43	37	37	42	44	520

**Основные задачи:**

- совершенствование физической и функциональной подготовленности;
- развитие специальных физических качеств;
- овладение основами техники и ее совершенствование;
- освоение допустимых учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- приобретение и накопление соревновательного опыта.

На данном этапе годовой цикл включает подготовительный и соревновательный периоды.

Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

Основные показатели данного периода:

- врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма;
- правила соревнований;
- краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки;
- ОФП и СФП;
- изучение и совершенствование техники и тактики;
- выполнение контрольных нормативов;
- инструкторская и судейская практика.

Врачебный контроль. Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Организация самоконтроля, дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: рост, вес, динамометрия, спирометрия, ЧСС, АД.

Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит. Понятие о «спортивной форме», тренировке и перетренированности. Меры предупреждения перетренированности. Предупреждение травм на тренировке и соревнованиях. Первая (доврачебная) помощь при ушибах, вывихах, растяжениях, переломах.

Правила соревнований.

Требования к этикету и экипировке обучающегося. Защитные средства и правила их использования. Размер площадки (татами). Виды и способы проведения соревнований. Судейская коллегия и ее права. Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований.

Практические занятия.

Судейство учебно-тренировочных и соревновательных схваток в качестве старшего судьи (рефери), судьи на татами, и т.д. Судейство районных, городских и областных соревнований.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Необходимость физкультуры для нормальной жизнедеятельности организма. Расширение функциональных возможностей организма в процессе учебно-тренировочных занятий. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Энергозатраты организма, восстановительные процессы. Оптимальный тренировочный цикл. Физиологические показатели тренированности. Предстартовое состояние, значение разминки на соревнованиях.

Общая и специальная физическая подготовка.

Значение и место ОФП и СФП в учебно-тренировочном процессе. Характеристика рекомендуемых средств для повышения уровня ОФП и СФП. Дозировка нагрузки.

Практические занятия. Общефизическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на

снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи. Спортивные игры: футбол, баскетбол, регби.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты: рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут.

Упражнение для развития силы: ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге «пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение «складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе.

Упражнения для развития ловкости: различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.

Упражнения для развития гибкости: из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость (на основе асан хатха-йоги).

Упражнения для развития выносливости: применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Участие в учебных и соревновательных схватках.

Изучение и совершенствование техники и тактики.

Взаимосвязь техники и тактики. Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов. Изменение техники и тактики в связи с развитием джиу-джитсу. Качественные показатели техники: экономичность, простота, скорость. Качественные показатели тактики: быстрота тактического мышления, правильный выбор боевого действия, своевременность выполнения движения.. Точная ориентировка на дистанции. Подготавливающие действия.

Практические занятия: повторение и совершенствование ранее изученного материала.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  
4 – 5 года обучения (14 часов в неделю).

Таблица №17

**Примерный план-график распределения учебно-тренировочной нагрузки для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 4-5 года обучения**

Виды подготовки	Месяцы обучения												Количество часов за год
	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	6	6	6	8	8	90
Специальная физическая подготовка	22	22	22	22	22	22	22	18	18	18	20	20	248
Спортивные соревнования	7	6	6	6	6	6	6	5	5	5	6	6	70
Техническая подготовка	29	29	29	29	28	27	27	24	24	24	27	27	324
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	7	7	8	8	8	3	2	2	2	6	6	66
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	-	-		1	2	17
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	-	-	17
Всего часов за месяц	77	76	76	76	75	74	70	57	57	57	68	69	832

Основными задачами данного этапа являются:

- совершенствование физической и функциональной подготовленности;
- совершенствование технико-тактического мастерства и приобретение соревновательного опыта;
- формирование морально-волевых качеств;
- формирование теоретических знаний.

Основы методики обучения и тренировки.

Инструкторская практика.

Практические занятия. Инструкторская практика. Использование различных методических приемов при проведении упражнений в групповом занятии. Занятия с партнером. Организация и методика проведения парных

упражнений. Совершенствование техники в учебных схватках. Проведение соревновательных схваток, разбор технических и тактических ошибок, рекомендации по их устранению.

Планирование и построение учебно-тренировочного занятия.

Понятие о планировании. Цикличность учебно-тренировочного процесса. Малые, средние и большие циклы тренировок. Годичный цикл. Периоды и этапы годичного цикла, их задачи и содержание. Календарь соревнований. Закономерности управления спортивной формой – основной фактор планирования и построения учебно-тренировочного занятия. Недельный цикл учебно-тренировочного процесса. Содержание циклов, объем, интенсивность, психическая напряженность нагрузки в зависимости от периодов и этапов учебно-тренировочного процесса. Формы рабочего плана. Значение и необходимость ведения дневника спортивной тренировки.

Практические занятия. Составление годичного плана учебно-тренировочных занятий. Регулярное ведение дневника учебно-тренировочных занятий.

Психологическая подготовка. Психологическая подготовка в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований: развитие способности к разнообразным волевым проявлениям, к саморегуляции психических процессов и эмоциональных состояний, к подавлению боевой инициативы противника, к наилучшему проявлению своих качеств.

Общая и специальная физическая подготовка. Использование ОФП и СФП для развития функциональных возможностей организма и для снижения психической напряженности учебно-тренировочного процесса после соревнований, для преимущественного развития быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости.

Изучение и совершенствование техники и тактики обучающегося. Расширение репертуарных действий, совершенствование техники джиу-джитсу, углубление теоретических и тактических знаний. Психологическая подготовка.

#### Этап совершенствования спортивного мастерства (20 часов в неделю)

Таблица №18

#### **Примерный план-график распределения учебно-тренировочной нагрузки для групп совершенствования спортивного мастерства**

Виды подготовки	Месяцы обучения												Количество часов за год
	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	6	6	6	8	8	90
Специальная физическая подготовка	22	22	22	22	22	22	22	19	19	19	20	20	251
Спортивные соревнования	3	8	9	12	7	7	5	5	4	7	8	8	83

Техническая подготовка	44	44	44	44	44	44	42	30	30	30	42	42	480
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	8	8	8	8	8	7	2	2	2	6	6	73
Инструкторская и судейская практика	4	3	2	2	2	2	2	-	-	-	-	4	21
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	42
Всего часов за месяц	93	97	97	100	94	94	89	66	65	67	87	91	1040

Целью этапа совершенствования спортивного мастерства является плавный переход от спокойно текущей работы к интенсивным тренировкам, от умеренных технических требований к сложным и сверхсложным элементам.

Основные задачи, решаемые на этапе:

- совершенствование специально-физической подготовленности спортсменов;
- повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов;
- освоение сложных и сверхсложных элементов;
- повышение качества выполнения всех элементов;
- приобретение опыта формирования предстартовой «боевой готовности», сосредоточения и мобилизации;
- углубленная тактическая и теоретическая подготовка;
- активная соревновательная практика на соревнованиях: областных, всероссийских, международных.

Основными средствами подготовки обучающихся на этапе являются:

- учебно-тренировочные занятия повышенного объема и интенсивности;
- индивидуальные занятия;
- скрупулезная отработка соревновательных элементов, соединений и комбинаций;
- комплексы СФП на координацию и скоростно-силовые качества;
- теоретические занятия;
- психологический тренинг и тактические занятия;
- практика по реализации соревновательных задач.

Таблица №19

### Учебно-тематический план

#### Учебно-тематический план по виду спорта «джиу-джитсу»

Этап спортивной	Темы по теоретической подготовке	Объем времени	Сроки проведения	Краткое содержание
-----------------	----------------------------------	---------------	------------------	--------------------

ПОДГОТОВКИ		в год (минут)		
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	$\approx$ <b>120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	$\approx$ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	$\approx$ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	$\approx$ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	$\approx$ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	$\approx$ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	$\approx$ 13/20	ноябрь-май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида	$\approx$ 14/20	январь-июнь	Понятийность. Классификация спортивных



	спорта			соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	сентябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология.

	физической культуры			Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 70/107$	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	$\approx 70/107$	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	$\approx 60/106$	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	$\approx 60/106$	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	$\approx 60/106$	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b><math>\approx 1200</math></b>		
	Олимпийское движение.	$\approx 200$	сентябрь	Олимпизм как метафизика

мастерства	Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта			спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая

				структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

5.1. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «джиу-джитсу» относятся:

- особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «джиу-джитсу», содержащим в своём наименовании словосочетание «весовая категория» и спортивной дисциплине «командные соревнования» основаны на особенностях вида спорта;
- спортивная подготовка на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения должна быть направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники отдельных спортивных дисциплин вида спорта «джиу-джитсу»;
- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;
- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в

список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «джиу-джитсу» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «джиу-джитсу» не ниже всероссийского уровня;

- организация учебно-тренировочных занятий, а также проведение спортивных соревнований осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «джиу-джитсу».

Правила безопасности занятий являются обязательными при организации и проведении основных учебно-тренировочных, индивидуальных и соревновательных мероприятий. Тренер-преподаватель несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья воспитанников.

*Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма при занятиях*

1. Занятия проводятся согласно расписанию.
2. Все допущенные к занятиям должны иметь специальную спортивную форму.
3. Вход занимающихся в спортивный зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.
4. Занятия должны проходить только в под руководством тренера-преподавателя или инструктора, назначенного тренером-преподавателем.
5. При разучивании приемов броски проводить в направлении от центра татами к краю.
6. При всех бросках спортсменов использует приемы самостраховки (группировка и т.д.), он не должен выставлять руки при падениях; за 10-15 мин до начала схватки борцы должны проделать интенсивную разминку, особое внимание следует обратить на мышцы спины, лучезапястные и голеностопные суставы.
7. Во время тренировочной схватки по сигналу тренера-преподавателя борцы немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории (особенно на этапе начальной подготовки).
8. После окончания занятия организованный выход из зала проводится под контролем тренера-преподавателя.

При проведении занятий с борцами *в неспецифических условиях* (открытые площадки, бассейн) необходимо также соблюдать определенные требования к технике безопасности.

Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «джиу-джитсу», по которым осуществляется спортивная подготовка в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта.

Таблица №20

**Дисциплины вида спорта – джиу-джитсу  
(номер-код -029 000 1411Я)**

Дисциплины	Номер-код	Дисциплины	Номер-код
вес. категория 40	029 013 1811 Д	вес категория 66+	029 026 1811 Ю
вес. категория 41	029 014 1811 Ю	вес. категория 69	029 005 1811 А

вес. категория 44	029 015 1811 Д	вес. категория 70	029 006 1811 Б
вес. категория 45	029 016 1811 Ю	вес. категория 70+	029 007 1811 Б
вес. категория 46	029 017 1811 Ю	вес. категория 73	029 027 1811 Ю
вес. категория 48	029 018 1811 Д	вес. категория 77	029 008 1811 А
вес. категория 49	029 001 1811 Д	вес. категория 81	029 028 1811 Ю
вес. категория 50	029 019 1811 Ю	вес. категория 81+	029 029 1811 Ю
вес. категория 52	029 020 1811 Д	вес. категория 85	029 009 1811 А
вес. категория 55	029 002 1811 С	вес. категория 94	029 010 1811 А
вес. категория 56	029 003 1811 Ю	вес. категория 94+	029 011 1811 А
вес. категория 57	029 021 1811 Д	ката - парное	029 012 1811 Я
вес. категория 60	029 022 1811 Ю	борьба лежа – вес категория 58	029 030 1811 Ж
вес. категория 62	029 004 1811 Я	борьба лежа – вес категория 70	029 031 1811 Л
вес. категория 63	029 023 1811 Д	борьба лежа – вес категория 85	029 032 1811 М
вес. категория 63+	029 024 1811 Д	борьба лежа – вес категория 85+	029 033 1811 М
вес. категория 66	029 025 1811 Ю		

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица № 21);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 22);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица №21

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Напольное покрытие татами	комплект	1
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гонг	штук	1
4.	Доска информационная	штук	1
5.	Зеркало (2х3 м)	штук	1
6.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
7.	Канат для лазанья	штук	2
8.	Канат для перетягивания	штук	1
9.	Лапа боксерская	штук	15
10.	Лонжа страховочная универсальная	штук	1
11.	Манекен тренировочный для борьбы (разного веса)	штук	5
12.	Мат гимнастический поролоновый	комплект	2
13.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный	штук	2
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Макет ножа	штук	8
18.	Палка резиновая для тренировочных занятий	штук	8
19.	Перекладина гимнастическая	штук	2
20.	Рулетка металлическая (10 м)	штук	1
21.	Секундомер электронный	штук	2
22.	Скакалка гимнастическая	штук	15
23.	Скамейка гимнастическая	штук	2
24.	Стенка гимнастическая	штук	4
25.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	2
26.	Урна-плевательница	штук	1
27.	Эспандер плечевой резиновый	штук	15

## Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм для джиу-джитсу	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
2.	Капа (зубной протектор)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
3.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Костюм разминочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
5.	Костюм парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
6.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
7.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
8.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
9.	Пояс (красный и синий)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
10.	Протектор для груди (женский)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
11.	Протектор ног (красный и синий)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	1



12.	Протектор-бандаж для паха	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
13.	Протектор рук (красный и синий)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
14.	Футболка белая	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях в штатном расписании Организации имеется тренер-преподаватель по джиу-джитсу. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «джиу-джитсу», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237 (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный №68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054).

Необходимым кадровым условиям является непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации по виду спорта «джиу-джитсу». Непрерывность профессионального развития обеспечивается проведением следующих образовательных мероприятий:

Таблица №23

### Мероприятия профессионального развития тренеров-преподавателей

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения
1.	Проведение учебно-тренерских советов	1 раз в квартал
2.	Проведение мастер-классов	1 раз в год
3.	Проведение учебно-тренерских семинаров	1 раз в год
4.	Проведение аттестации тренеров-преподавателей	1 раз в 3 года

Работа по самообразованию.

Повышение своей профессиональной и общей эрудиции (чтение специальной литературы, конспектирование этой литературы по специальным разделам, обобщение новых сведений и формулирование выводов для своей тренерской работы); чтение спортивной прессы, просмотр телепередач о спортивных соревнованиях, посещение ряда соревнований с целью быть в курсе всех важнейших спортивных событий. Обладание широкой эрудицией в области спорта способствует более эффективному проведению учебно-тренировочных занятий, формирует у обучающихся интерес к спорту.

### **Перечень информационно-методического обеспечения Программы**

#### Нормативные правовые документы:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
3. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
4. Приказ Минспорта РФ от 23.11.2022 № 1061 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу»
5. Приказ Минспорта РФ от 22.12.2022 № 1355 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу»
6. Приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»
7. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554)

#### Теоретическая литература:

8. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.

9. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
10. Верхошанский О.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
11. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт. 1977. - 142 с.
12. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 томах. – М. ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021.
13. Гаврилова Е.А. Безопасный спорт. Настольная книга тренера – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. – 512 с.: ил.
14. Под редакцией Макаровой Г.А. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. – Настольная книга тренера – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. – 512 с.: ил.
15. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 С.
16. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: «СААМ», 1995.
17. Иванов-Катанский С. Техника борьбы в одежде. М., МД «Гранд», 2000.
18. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба.- М.: Просвещение. 1993. - 128 с
19. Крутовских С.С., Кофанов Б.Е., Кривелева Н.Б. Боевое искусство джиу-джитсу (дзю-дзюцу). – М, 1999.
20. 10. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература. 1999.- 320 с.
21. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. 000 «Издательство АСТ». 2003. - 863 С.
22. Акопян А.О., Бойко А.А., Куковеров Г.В. Определние физической и функциональной подготовленности спортсменов национальной сборной России по джиу-джитсу при помощи информационно-методического сопровождения системы «БУДО» – С-Пб, 2006.
23. Старков А.Г. Индивидуализация подготовки борцов. - М: ФиС, 1995. - 241 с.
24. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. - М.: Физкультура и Спорт, 1984. - 144 С.
25. Макарова, Г.А. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера – Москва, 2022.
26. Гаврилова, Е.А. Безопасный спорт. Настольная книга тренера - Москва, 2022.
27. Платонов, В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера. Том 1. – 2021. – Т.1.

28. Платонов, В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера. Том 2. – 2021. – Т.2.

***Интернет ресурсы:***

1. Сайт Министерства спорта РФ [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. Сайт Российского антидопингового агентства - <http://www.rusada.ru/>
3. Сайт Всемирного антидопингового агентства - <https://www.wada-ama.org/>
4. Сайт Олимпийского комитета России - <http://www.roc.ru/>
5. Сайт Международного олимпийского комитета - <http://www.olympic.org/>
6. Сайт «Федерация джиу-джитсу России» <http://www.rjf.ru/>
7. Сайт «Международная Федерация джиу-джитсу»  
<http://www.jjif.info/index.php>