



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД ИРБИТ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»  
МАОУ ДО «ИРБИТСКАЯ ДЮСШ»

Принято на заседании  
Педагогического совета  
МАОУ ДО ДЮСШ  
протокол № 6  
от 29.12.2020г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»

Приказ №83-Д от 29.12.2020

П.Н.ШЕВЧУК



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ  
ПО ВИДУ СПОРТА  
«Джю-джитсу»**

для тренировочных этапов спортивной  
специализации 3,4 года обучения, этапа совершенствования спортивного мастерства  
(ТСС-3,4, СММ)

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки  
по виду спорта джю-джитсу, Федеральный стандарт  
спортивной подготовки по виду спорта джю-джитсу  
(утв. приказом Министерства спорта РФ от 9 марта 2016 г. № 224)

Срок реализации бессрочно

Разработчик:  
Тренер по виду спорта джю-джитсу  
МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»

Фефелов Юрий Александрович

г. Ирбит  
2020 год

## **Содержание**

### **I. Пояснительная записка**

#### **Учебный план**

### **II. Нормативная часть**

2.1. Режим тренировочной работы

2.2. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта джиу-джитсу.

### **III. Методическая часть**

3.1. Методические рекомендации по организации и проведению тренировочных занятий

3.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта джиу-джитсу

3.3. Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий

3.4. Рекомендуемые объёмы тренировочных нагрузок

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

3.6. Восстановительные средства и мероприятия

3.7. Углубленное медицинское обследование - УМО)

3.8. Антидопинговые мероприятия

3.9. Инструкторская и судейская практика

3.10. Теоретическая подготовка

### **IV. Система контроля и зачетные требования**

4.1. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

4.2. Виды контроля спортивной подготовки.

4.3. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки

### **V. Перечень информационного обеспечения**

### **VI. План физкультурных и спортивных мероприятий**

## 1. Пояснительная записка

МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ» является муниципальным автономным образовательным учреждением дополнительного образования Детско-юношеской спортивной школой (далее ДЮСШ-Ирбит), деятельность которого направлена на привлечение детей, подростков на привлечение систематическим занятиям спорта, на обеспечение условий для личного развития детей, укрепления их здоровья, развития морально-волевых качеств.

Программа Ирбитской детско-юношеской спортивной школы (далее-МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ») по спортивной подготовке по виду спорта джиу-джитсу разработана на основе:

1. Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта джиу-джитсу (утв. приказом Министерства спорта РФ от 9 марта 2016 г. № 224)

2. Федерального Закона от 01 сентября 2013 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

3. Федеральный Закон Российской Федерации «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ;

4. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

5. Приказа Минспорта России от «24» октября 2012 г. № 325, «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;

6. Нормативных документов Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, регулирующих работу спортивных школ (Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ от 25.01.95г. №96-ИТ);

7. Санпина 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

8. Устава муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования Ирбитской детско-юношеской спортивной (далее-МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ») школы и локальных актов.

Основными задачами реализации программы являются:

• формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном

совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте. Программа направлена на:

- отбор одаренных спортсменов;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития спортсменов;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и в том числе в избранном виде спорта;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

- подготовку одаренных спортсменов к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

ДЖИУ-ДЖИТСУ - вид восточных единоборств, сочетающий в себе бросковые и ударные техники, наряду с техниками нейтрализации вооружённых атак и контроля над противником, в том числе посредством болевых и удушающих действий, включающий в себя техники самозащиты, работу с традиционным оружием (палка, верёвка, макет ножа) и против оружия.

ИЗ ИСТОРИИ РАЗВИТИЯ ДЖИУ-ДЖИТСУ Вряд ли кто-нибудь не знает, что дзюдо — это олимпийский вид спорта, которым увлечены миллионы людей в разных странах мира. Однако немногим известно, что прародителем этого вида спорта является один из самых загадочных и древних видов боевых искусств Японии — джиу-джитсу. Секреты этого боевого искусства и по сей день недоступны широкому кругу любителей восточных единоборств и передаются, как правило, от учителя к ученику. Зародившись в Японии на рубеже 9 —10 веков, это боевое искусство закалилось в непрерывных междоусобных войнах 14 — 17 веков и стало поистине непобедимым оружием в руках японских самураев. Обучение джиу-джитсу велось внутри самурайских кланов. Да и само название «джиу-джитсу» переводится как «искусство мягкости». Однако это совсем не означает, что данный вид единоборства является мягким, наоборот, это, пожалуй, самый жесткий и сложный вид боевого искусства. Обучение в школах джиу-джитсу было очень суровым и

продолжалось много лет. Сначала ученики изучали базовые основы техники, потом разучивали комбинации, а затем сложные комплексы технических действий (ката).

На всех стадиях обучения велось духовное воспитание. Ученикам прививались определенные философские и жизненные принципы, определяющие их дальнейший жизненный путь. Ученик, овладевший всем техническим арсеналом школы, посвящался, если того заслуживал, в ее тайные традиции. Ему открывались наиболее эффективные приемы школы и методы их освоения. На этом же этапе ученик активно занимался психофизической подготовкой, используя специальные методы, он развивал свои способности в управлении и концентрации жизненной энергии. В России джиу-джитсу широко использовалось офицерами генерального штаба в разведке, контрразведке, а также в третьем департаменте полиции для ликвидации политических беспорядков без применения оружия. В настоящее время достаточно мало людей знают, как система занятий джиу-джитсу повлияла на развитие рукопашного боя в России как для армии и полиции, так и для гражданского населения. Никто из исследователей не может сказать, с чьим именем связано, и когда появилось джиу-джитсу в России. В этом отношении существуют различные версии, но большинство из исследователей придерживаются того, что первые упоминания о джиу - джитсу появились в Санкт-Петербурге. Так в 1895 году в Петербургской газете «Новое Время» была помещена статья Лафкадио Херна — «Очерки неизвестной Японии». В ней автор познакомил русских читателей с достоинствами японской борьбы «ЮЮТСУ». Однако, Виктор Афанасьевич Спиридонов и Василий Сергеевич Ощепков (очень известные и авторитетные специалисты в области боевых искусств того времени) считали, что преподавание джиу-джитсу началось в России в 1902 году, то есть на семь лет позже выше указанного. В период с 1905 по 1907 годы в России создаются различные спортивные объединения, как правило, на общественных началах, где пытаются преподавать джиу - джитсу. Население дореволюционной России начинало свое знакомство с джиу-джитсу по различным книгам — «самоучителям». Это связано с тем, что в это время отмечается нехватка компетентных специалистов — учителей, преподавателей джиу-джитсу.

Для преподавания они должны были приехать либо из Японии, либо из Европы. Преподавательский состав того времени представляли «тренера самоучки», которые не имели ни достаточного уровня владения техническими приемами джиу - джитсу, ни достаточного уровня знаний (не владели методикой преподавания). Таким образом, их тренировки не гарантировали знаний. Есть недоказанные сведения, что на Дальнем Востоке были учителя, которые обучали русских учеников джиу-джитсу. 1934 год. В Советской России появляется созданная «борьба вольного стиля». В период с 1934 по 1937 год упорный труд Ощепкова и его учеников приводит к

тому, что дзюдо теряет японские корни и становится современным «Самбо». Многие ученики Ощепкова и Спиридонова первыми встретили нападение фашистов во время Второй Мировой Войны. Они храбро сражались, проявляя героизм и мастерское владение приемами самозащиты. Есть много фотографий на которых показано что техники самозащиты изучаются народным ополчением и бойцами Красной армии. Так на одной из газетных вырезок того времени под заголовком: «Командиры отдыхают» показан (ученик ), который проводит занятия по самозащите. Именно с начинается новая страница в эволюции и развитии самозащиты в СССР. Он продолжает работу своего учителя , после смерти которого Харлампиев забрал все методические материалы по самозащите у супруги Ощепкова - Анны Ивановны. Это была целая библиотека. На базе материала полученного от семьи Ощепкова начинает до развивать техники самозащиты.

Целью занятия джиу-джитсу является достижение физического и нравственного совершенствования. Для достижения данной цели необходимо решить три группы задач - образовательных, воспитательных, оздоровительных.

Группа образовательных задач состоит из усвоения теоретических и методических основ джиу-джитсу, овладения двигательной культурой джиу-джитсу, навыками противоборства с противниками, включая подготовку к соревнованиям (тренировку) и достижение высоких спортивных результатов.

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

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

Для присвоения каждой степени ученик должен сдать экзамен, на котором оцениваются его практические и теоретические знания, волевые качества, стаж занятий джиу-джитсу, а также результаты выступления на соревнованиях. Борцу может быть присвоена более высокая степень без сдачи экзаменов в том случае, если он показал более высокий результат на соревнованиях высокого ранга.

## Учебный план

Годовой календарный учебный план Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» .г. Ирбит (далее ДЮСШ) является документом, регламентирующим организацию образовательного процесса в учреждении.

Нормативно-правовую базу календарного учебного графика ДЮСШ составляют:

Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273. Федеральный закон «О физической культуре и спорте РФ» от 16.11.07 № 329 – ФЗ. Типовое Положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей утверждённое Постановлением Правительства Российской Федерации от 26.06. 2012 г. № 504. Постановление Главного санитарного врача РФ от 3.04.2003 г. № 27 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251 – 03».

Задачи:

- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объемов учебно – тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- выполнение нормативов массовых спортивных разрядов.
- уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма обучающихся;
- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных региональных, всероссийских и международных соревнованиях;
- зачисление воспитанников спортивной школы в училища олимпийского резерва и школы высшего спортивного мастерства

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течение календарного года. Начало и окончание учебного года с 1 сентября 2020 г по 18 июля 2021 г, а так же может, зависит от специфики вида спорта, календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливается администрацией спортивной школы для каждого вида спорта индивидуально.

.Учебно – тренировочные занятия в отделениях по видам спорта спортивной школы проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель учебно – тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель - в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля и (или) по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха, самостоятельная работа (в общем 52 недели)

Продолжительность летнего оздоровительного периода:

Учебно-тренировочные сборы 3-6 недель; Спортивно - оздоровительный лагерь по месту жительства или выездной 3-6 недель;

Основными условиями перевода обучающихся на следующий год является:

-выполнение требований контрольно-переводных нормативов по всем разделам, выполнение спортивных разрядов и условий инструкторской и судейской практики в соответствии с этапом подготовки.

Режим работы учреждения:

- часы работы с 08.00 до 21.00ч
- учреждение работает по шестидневной рабочей неделе с одним выходным днём.
- нерабочие и праздничные дни - в соответствии с Постановлениями Правительства

Продолжительность занятий:

- Т(СС)- 1,2 -12 часов в неделю
- Т(СС) – 3,4,5-18 часов в неделю

ССМ- до года и свыше- 24 часа в неделю.

Комплектование групп производится до 15 октября 2020 г Итоговая аттестация проводится в виде

сдачи контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке с 15.04 по 29.05. 2021 года для зачисления на следующий этап обучения .

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки		
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	ТСС-3	ТСС-4	
Общая физическая подготовка	182	182	111
Специальная физическая подготовка	139	139	218
Техническо-тактическая подготовка	300	300	478
психологическая подготовка	33	33	55
Теоретическая подготовка	34	34	44
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	41	41	55
Восстановительные мероприятия	50	50	77
Самостоятельная работа	41	41	55
Итоговая аттестация	8	8	11
<b>Часов за 46 недель</b>	<b>828</b>	<b>828</b>	<b>1104</b>
Лагерь с дневным пребыванием при ДЮСШ , оздоровительно-образовательный центр «Салют» учебные учебные сборы, индивидуальные планы (6 недель)	108	108	144
<b>Общее количество часов в год</b>	<b>936</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>
<b>Общее количество недель в год</b>	<b>52</b>		



## II. Нормативная часть

В настоящей программе выделено три этапа спортивной подготовки ТСС-3, ТСС-4, ССМ.

Максимальный состав групп не должен превышать двух минимальных, с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Возраст занимающихся с 12- лет и без ограничений.

Группы формируются из учащихся, прошедших необходимую подготовку в учебно-тренировочных группах и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

На этап спортивного совершенствования зачисляются спортсмены, выполнившие спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этапе ССМ осуществляется при условии положительной динамики спортивных результатов.

На этапы ССМ принимаются также спортсмены, достигшие определенных результатов в каком-либо виде разделов по джиу-джитсу (файтинг или не ваза). В джиу-джитсу, как и в других японских единоборствах, каждому учащемуся присваивается степень (разряд), определяющая его мастерство. Существует 7 младших степеней (кю) и 10 старших степеней (данов), каждая из которых обозначается своим цветом пояса и некоторыми дополнительными знаками. Для присвоения каждой степени ученик должен сдать экзамен, на котором оцениваются его практические и теоретические знания, волевые качества, стаж занятий джиу-джитсу, а также результаты выступления на соревнованиях. Ученику может быть присвоена более высокая степень без сдачи экзаменов в том случае, если он показал лучший результат на соревнованиях высокого ранга.

Таблица 1

**Продолжительность этапов спортивной подготовки минимальный возраст зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта джиу-джитсу**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	18	12

## 2.1.Режим тренировочной работы

Таблица 2

### Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта джиу-джитсу

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	25-30	22-26	9-11
Специальная физическая подготовка (%)	15-18	18-21	21-24
Технико-тактическая подготовка (%)	41-45	41-45	45-56
Психологическая подготовка (%)	4-5	4-5	5-6
Теоретическая подготовка (%)	4-5	4-5	4-5
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	3-4	4-5	5-6
Восстановительные мероприятия (%)	3-4	3-6	4-7
Самостоятельная работа (%)	5-6	5-6	5-6
Итоговая аттестация(%)	1-2	1-2	1-2
Количество недель	46	46	46
Количество часов в год	552	828	1104
Лагерь с дневным пребыванием детей при ДЮСШ , оздоровительно-образовательный центр «Салют» ,учебные сборы, индивидуальные планы учащихся (6 часов)	72	108	144
Общее количество часов в год	624	936	1248

## 2.2. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта джиу-джитсу.

Выделяют контрольные, отборочные и основные соревнования. Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки.

Таблица 3

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	3	4	5	5
Отборочные	1	2	2	2
Основные	1	1	2	2
Главные	-	1	1	1

### III. Методическая часть

#### 3.1. Методические рекомендации по организации и проведению тренировочных занятий

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта джиу-джитсу;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта джиу-джитсу;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе

планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

### **3.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта джиу-джитсу**

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта джиу-джитсу определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах ТТС-3,4 и ССМ.

Для проведения занятий на этапах ТТС-3,4 и ССМ, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта джиу-джитсу допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов(см таблицу 4)

## Перечень тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям</b>						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского

					обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта джиу-джитсу определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта джиу-джитсу определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта джиу-джитсу осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

### **3.3. Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий**

#### Общие требования безопасности

Учащиеся отделения должны приходиться на учебно-тренировочные занятия точно по расписанию соответственно дням недели;

-опасные факторы:

- травмы при несоблюдении правил техники безопасности;
- при выполнении упражнений без страховки;
- травмы при выполнении упражнений на влажной поверхности пола;
- травмы при выполнении тренировочных заданий без разминки;
- наличие посторонних предметов в зале;
- несоблюдение спортивного режима и гигиенических требований.

#### **Требования безопасности перед началом занятий:**

- приходиться на учебно-тренировочные занятия за 10-15 минут до начала занятий и до построения находится в отведенном месте (холле);

- в специально отведенном месте (раздевалке) переодеться в тренировочную форму: форма из эластичного материала не сковывающая движения и легкая обувь (гибкая с хорошей фиксацией на ноге и с нескользкой подошвой);

- волосы (девочкам) аккуратно подобрать;

- снять украшения: - ценные вещи, деньги, телефон (выключенный) сдать тренеру или положив в спортивную сумку, занести в спортивный зал;

- соблюдать дисциплину в раздевалке.

#### **Требования безопасности во время занятий:**

- входить в спортивный зал и выходить из спортивного зала только с разрешения тренера-преподавателя;

- четко выполнять все указания и требования тренера-преподавателя;

- не выполнять технических действий без тренера-преподавателя;

- при выполнении упражнений располагаться по площади спортивного зала, соблюдая достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;

- запрещается:

- бегать по залу, шуметь, баловаться;
- разбрасывать спортивный инвентарь и кидать спортивный инвентарь друг в друга;
- самостоятельно разучивать сложные акробатические элементы.

- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные

интервалы, чтобы не было столкновений;

- соблюдать дисциплину на учебно-тренировочных занятиях.

#### **Требования безопасности в аварийных ситуациях:**

- при поломке спортивного инвентаря и прочего снаряжения, сообщить об этом тренеру-преподавателю;

- при ухудшении самочувствия во время занятий, прекратить занятие и сообщить тренеру-преподавателю;

- при получении учащимся травмы, немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации, при необходимости вызвать скорую помощь или отправить пострадавшего в ближайшее учебное учреждение, в сопровождение.

#### **Требования безопасности по окончании занятий:**

- убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;

- снять спортивную форму и обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом, переодеться.

Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим ФССП.

Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.



Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 5

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы до 200 кг	штук	1
2.	Лапа боксерская	штук	15
3.	Макет ножа	штук	8
4.	Манекен тренировочный для борьбы (разного веса)	штук	2
5.	Мат гимнастический	штук	2
6.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 10 кг	комплект	2
7.	Напольное покрытие татами	комплект	1
8.	Палка резиновая для тренировочных занятий	штук	8
9.	Рулетка металлическая (10 м)	штук	1
10.	Секундомер электронный	штук	2
11.	Скамейка гимнастическая	штук	2
12.	Стенка гимнастическая	штук	2
13.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	2

### 3.4.Рекомендуемые объёмы тренировочных нагрузок

Таблица 6

Рекомендуемые объёмы тренировочных нагрузок

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	12	18	24
Количество тренировок в неделю	6	6	6
Общее количество часов в год	624	936	1248
Общее количество тренировок в год	312	312	312

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

Годичный цикл тренировки делится на определенные периоды, каждый из которых имеет цель, задачи, комплекс средств и методов тренировки, специфическую динамику тренировочных нагрузок и других компонентов учебно-тренировочного процесса. Объективной основой периодизации тренировки являются закономерности развития спортивной формы. В соответствии с этим годичный цикл тренировки подразделяется на три периода: подготовительный (период приобретения спортивной формы), соревновательный (период относительной стабилизации спортивной формы и реализации ее в спортивных достижениях), переходный (период временной утраты спортивной формы). Продолжительность каждого периода годичного цикла тренировки зависит от возрастных особенностей и квалификации спортсмена, специфики планирования учебного процесса в общеобразовательной школе (начало и окончание учебных занятий, продолжительность летних и зимних каникул, сроки экзаменов), календаря спортивно-массовых мероприятий.

Основа будущих успехов закладывается в подготовительном периоде. Совершенствование в подготовительном периоде проходит на фоне большой работы, направленной на улучшение всестороннего физического развития спортсмена, на повышение функциональных возможностей организма и овладение техникой джиу-джитсу. Важным фактором, характеризующим

тренировочный процесс, является интенсивность нагрузок: скорость выполнения упражнений, количество упражнений и энергозатраты организма спортсмена в единицу времени.

Необходимость в большом объеме тренировочных нагрузок в подготовительном периоде входит в противоречие с их интенсивностью, если они все время находятся на высоком уровне. Проведение длительных тренировок с высокой интенсивностью приводит к истощению нервной системы и разрушению энергетических запасов организма. Задача овладения техникой также не может быть решена. Поэтому для динамики тренировочных нагрузок в годичном цикле рациональным является постепенное наращивание тренировочных нагрузок в течение подготовительного и соревновательного периодов при волнообразном изменении их по этапам тренировки.

Подготовительный период подразделяется на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов обще подготовительный этап более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере повышения спортивной квалификации длительность обще подготовительного периода сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность первого этапа подготовительного периода - создание необходимых предпосылок для приобретения спортивной формы: повышение функциональных возможностей организма занимающихся, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков. На этом этапе тренировки удельный вес средств общей подготовки преобладает над объемом средств специальной подготовки.

Основными средствами специальной подготовки являются специально-подготовительные упражнения. Соревновательные упражнения на тренировке, как правило, на этом этапе не используются. Методы тренировки специализированы в меньшей степени. Предпочтение отдается методам, которые отличаются менее жесткими требованиями к занимающимся (игровой, равномерный, переменный).

Темпы увеличения объема нагрузок должны опережать темпы возрастания их интенсивности.

Основная направленность специально – подготовительного этапа подготовительного периода - непосредственно становление спортивной формы. Изменяется содержание различных сторон подготовки, которая теперь направлена на развитие специальных физических качеств, освоение технических и тактических навыков и умений джиу-джитсу. Увеличивается удельный вес специальной подготовки и изменяется состав ее средств. Включаются соревновательные упражнения, хотя и в небольшом объеме. Их интенсивность постепенно увеличивается.

Основная цель тренировки в соревновательном периоде- поддержание спортивной формы, реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности. Удельный вес средств ОФП несколько ниже, чем на специально-подготовительном этапе. В этом периоде используются соревновательный метод, методы повторного и интервального упражнения. Варьируя частоту и общее число соревнований, можно управлять динамикой спортивных результатов, однако их оптимальное число следует определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между соревнованиями должны быть достаточными для восстановления и повышения работоспособности юных спортсменов.

Для юных спортсменов, проводивших напряженную тренировку и принимавших участие в многочисленных соревнованиях, целесообразно по окончании соревновательного периода установить трех-четырёх недельный переходный период. Главной задачей этого периода являются активный отдых и вместе с тем поддержание определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в этом периоде составляет общая физическая подготовка, при этом следует избегать однотипных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Необходима смена характера двигательной деятельности и обстановки занятий. В переходном периоде снижается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерного ее спада. Важная задача переходного периода - анализ проделанной работы в течение прошедшего года, составление программы тренировок на следующий год.

### **Тренировочный этап (ТСС-3,4) года обучения**

**Основная цель** Углубленное овладение технико-тактическим арсеналом борьбы джиу-джитсу.

#### **Основные задачи.**

Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

#### **Факторы, ограничивающие нагрузку:**

- функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;

- диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
- неравномерность в росте и развитии силы.

### **Основные средства тренировки:**

- обще-развивающие упражнения;
- комплексы специально подготовленных упражнений;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений своего вида;
- упражнение со штангой (вес штанги 50-70% от собственного веса);
- подвижные и спортивные игры;
- упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
- изометрические упражнения.

### **Методы выполнения упражнений.**

Повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

### **Основные направления тренировки.**

Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Данный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать силовые и скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и

совершенствования спортивной техники. Кроме того упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

#### **Обучение и совершенствование техники джиу-джитсу.**

При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип • концентрированного распределения материала, т.к. длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

**Методика контроля.** Как и на всех этапах подготовки контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля текущий; этапный; в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетита; вес тела, общее самочувствие.

Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности спортсменов. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-

педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Для спортсменов 3 разряда и выше составляются, кроме перспективного плана, и годовые индивидуальные планы, тренировок (Приложение 4, 5). В них определяются задачи, перечисляются используемые для их решения средства и методы, объемы и интенсивность тренировочных нагрузок, контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке.

#### **Участие в соревнованиях.**

Зависит от уровня подготовленности спортсмена, календаря соревнований, выполнение разрядных требований и т.д. В соревновательных поединках необходимо выработать у спортсменов оптимизм к трудностям соревновательных условий и умения не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного

#### **Общая физическая подготовка.** ( для всех этапов обучения)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

С этой целью используются следующие методы:



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

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

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

1) быстроты реакции;

2) соотношения силы мышц и перемещаемой массы, которую они должны перемещать при выполнении действия;

3) частоты смены одних движений другими;

4) совершенства выполнения технических действий.

Быстрота реакции зависит от быстроты протекания нервных процессов, их подвижности, быстроты смены возбуждения и торможения. Быстрота двигательной реакции совершенствуется с помощью обще-развивающих упражнений, когда спортсмен, выполняя определенное действие, должен реагировать возможно быстрее на различные раздражители (слуховые, зрительные, тактильные).

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

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

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

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

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

2. Совершенствовать координировать различные движения.

Совершенствование работы различных анализаторов осуществляется обще-развивающими и специальными упражнениями.

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

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

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

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

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

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

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

6. Усложнение упражнения дополнительными движениями.

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

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

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

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

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

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

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

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

На тренировочном этапе начальной специализации (первого года) используют упражнения для развития общих физических качеств:

Спортивная борьба. Для развития гибкости и быстроты - забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости - партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы - партнер на плечах - приседания. С сопротивлением партнера - захватом за плечи препятствовать

по-вороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног - препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

На тренировочном этапе начальной специализации (второго года) используют упражнения для развития общих физических качеств:

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

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

На тренировочном этапе углубленной специализации (третьего года) используют упражнения для развития общих физических качеств:

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

На тренировочном этапе углубленной специализации (четвертого и пятого года) используют упражнения для развития общих физических качеств:

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

Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности)

Круговая тренировка: 1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15с. 1-я станция - трехкратное повторение упражнений на

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

Силовые возможности (работа максимальной мощности)

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

Выносливость (работа большой мощности)

Круговая тренировка: I круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями. 1-я станция прыжки со скакалкой — 3 минуты; 2-я станция — борьба за захват - 3 минуты; 3-я станция - борьба стоя - 1,5 минуты, лежа -1,5 минуты; 4-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 5-я станция -переноска партнера на плечах - 1,5 минуты работа самбиста, 1,5 минуты работа партнера; 6-я станция - борьба 25 лежа на выполнение удержаний - 3 минуты; 7-я станция - прыжки со скакалкой -3 минуты; 8-я станция - перенос партнера на плечах - 1,5 минуты работа самбиста, 1,5 минуты работа партнера; 9-я станция - борьба на выполнение удержаний - 3 минуты; 10-я станция - приседания с партнером - 1,5 минуты приседает самбист, 1,5 минуты приседает его партнер; 11-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 12-я станция - борьба за захват туловища двумя руками - 1,5 минуты атакует тамбист, 1,5 минуты - его партнер; 13-я станция - броски через спину - 1,5 минуты выполняет самбист, 1,5 минуты - его партнер; 14-я станция - сгибание рук в упоре лежа - 3 минуты; 15-я станция - прыжки со скакалкой ~ 3 минуты.

**Специальная физическая подготовка (СФП)** – это процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности (быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, силы). Основные средства СФП – соревновательные и специальные подготовительные упражнения. СФП включает в себя

упрощенные формы борцовского поединка: многократное выполнение отдельных приемов или частей с разными по весу и росту партнерами в разных скоростных режимах; многократное повторение технических действий с использованием резиновых амортизаторов, макивары, манекена; борьба по определенному заданию, с ограниченным набором технических действий. При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений, Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений – через 7-9 лет специализированной подготовки.

Настоящая Программа исходит из общепринятых положений спортивной педагогики, которые базируются на следующих методических положениях: строгая преемственность задач, средств и методов тренировки подростков, юниоров, взрослых;

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

непрерывное совершенствование спортивной техники;

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

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

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

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

Развития умения использовать дополнительные силы необходимо борцу.

Основным методом совершенствования способности спортсмена рационально использовать силу являются схватки.

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

- 1) схватки с физически сильным, но менее опытным противником;
- 2) схватки «игрового характера»;

- 3) схватки на броски с падением;
- 4) схватки на использование усилий партнера;
- 5) схватки на выполнение приёмов в направлении передвижения противника;
- 6) схватки на сохранение статических положений.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Уменьшение времени выполнения действия идет за счет:

- 1) изменения последовательности выполнения элементов технического действия;
- 2) сложения скоростей движения;
- 3) сложения сил;
- 4) уменьшения пути движения;
- 5) уменьшения момента инерции;
- 6) уменьшения плеча рычага;

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Создавать резерв гибкости в поединке при выполнении приемов и защит можно: 1. Изменяя исходные положения. 2. Изменяя захваты. 3. Изменяя положение противника. 4. Снижая амплитуду движений частей тела (гибкость) противника. 5. Изменяя точку приложения усилия.

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

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

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

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

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

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

На тренировочном этапе начальной специализации (первого года) используют упражнения для развития специальных физических качеств:

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

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

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

Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника. Поединки для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

На тренировочном этапе начальной специализации (второго года) используют упражнения для развития специальных физических качеств:

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

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

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

На тренировочном этапе углубленной специализации (третьего года) используют упражнения для развития специальных физических качеств:

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

Развитие скоростной выносливости: В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контр бросков) в течение 90 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 мин.

Развитие «борцовской» выносливости: Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут. Развитие ловкости:

Лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой. Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать его от ковра.

На тренировочном этапе углубленной специализации (четвертого и пятого года) используют упражнения для развития специальных физических качеств:

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

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

Круговая тренировка: 2 круга, в каждой серии качественно выполнять броски без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 минут (помогают самбисту три партнера). В 1-й серии - 50 с - броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10 с - в максимальном темпе; во 2-й серии - 50 с - броски партнеров подхватом, 10 с – в максимальном темпе; в 3-й серии - 50 с - броски подхватом в медленном темпе, 10 с - в максимальном, в 4-й серии - броски 50 с передней подсечкой в медленном темпе, 10 с - в максимальном.

Воспитание специальной выносливости (работа большой мощности)

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

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

### **Тактическая подготовка**

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

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

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

Проявление инициативы (Сэн).

Захват инициативы (Сэн но Сэн).

Отбор инициативы (Го но Сэн).

Перехват инициативы (Тай но Сэн).

Захват энергии (Ки но Сэн).

### **СЭН**

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

### **СЭН НО СЭН**

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

### **ГО НО СЭН**

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

### **ТАЙ НО СЭН**

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

### **КИ НО СЭН**

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

### **Психологическая подготовка**

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

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

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

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

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

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

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

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

В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям; В переходном периоде



преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

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

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

### **Воспитательная работа**

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

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

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

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

Воспитательные средства:

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

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием учащихся, вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (фото, видео) и их обсуждение;

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

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

### **3.6. Восстановительные средства и мероприятия**

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;

- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

#### Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма спортсменов. На этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна. Все перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролируются врачом.

Психологические методы восстановления к психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые

для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психо-мышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой, после тренировочного занятия. В тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и тренировочных поединков.

#### Методические рекомендации

Постоянное применение одного и того средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна, в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо

применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше

### **3.7. Углубленное медицинское обследование – УМО**

УМО спортсмена проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования спортсмена, включающая:

- проведение морфометрического обследования;
- проведение общего клинического обследования;
- проведение лабораторно-инструментального обследования;
- оценка уровня физического развития;
- оценка уровня полового созревания;
- проведение исследования и оценка психофизиологического и психоэмоционального статуса;
- оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
- 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;
- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

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

соревнованиях.

УМО спортсменов проводится на всех этапах многолетней подготовки спортсменов. Зачисление в группы проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО занимающихся в группах начальной подготовки (2-й и 3-й год обучения) проводится в отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО зачисленных в группы Т(СС) проводится не менее 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО проводится на основании программы, включающей унифицированный перечень видов и объемов медицинских исследований. Виды и объемы медицинских исследований программы УМО определяются с учетом жалоб, анамнеза жизни, спортивного анамнеза, возраста, направленности тренировочного процесса, вида спорта, уровня квалификации спортсмена.

УМО занимающихся в группах ТСС и ССМ проводится не реже 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

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.

### **3.8. Антидопинговые мероприятия**

Антидопинговая работа в нашей школе проводится согласно плана антидопинговых мероприятий для обеспечения надлежащего проведения спортивных мероприятий на основе принципа справедливой игры и охраны здоровья спортсменов и тренеров.

Основная задача – предотвращение использования запрещенных в спорте субстанций и методов спортсменами школы.

Основными документами, регламентирующими антидопинговую деятельность, являются: Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Кодекс Всемирного антидопингового агентства, Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте; Федеральный закон от 6 декабря 2011 г. N 412-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

#### **Основные направления антидопинговой работы:**

Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров, спортсменов, спортсменов-инструкторов при поступлении на работу с оформлением антидопингового обязательства

Ведение раздела «Антидопинг» на официальном сайте учреждения.

Оформление стенда по антидопингу «Допинг в спорте» в холле МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»

Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах.

Проведение среди лиц, проходящих спортивную подготовку и их законных представителей (родителей) профилактической работы, направленной на формирование культуры нулевой терпимости к допингу, актуальности проблемы допинга и борьбы с ним.

Проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку и их родителями беседы на тему: «Запрещенный список 2020».

Проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку анкетирования по антидопинговой тематике

Проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку и их родителями беседы на тему: «Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу».

Проведение среди лиц, проходящих спортивную подготовку и их законных представителей (родителей) беседы на тему: «Административная и уголовная ответственность за нарушение антидопинговых правил»

Проведение среди лиц, проходящих спортивную подготовку и их законных представителей (родителей) беседы на тему: «Последствия допинга для здоровья»

Проведение среди лиц, проходящих спортивную подготовку и их законных представителей (родителей) беседы на тему: «Риски и последствия использования биологически активных добавок»

Прохождение теста РУСАДА для предоставления в мандатную комиссию на соревнованиях

### **3.9. Инструкторская и судейская практика**

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по джиу-джитсу.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Учащиеся тренировочных групп должны овладеть принятой в джиу-джитсу терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

На тренировочных этапах необходимо научить юных спортсменов самостоятельному ведению дневника тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств и соревновательной техники. Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечение учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах. Принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских, спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

### **3.10. Теоретическая подготовка**

Главная задача теоретической подготовки состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия, происходящие на татами. Начинающих спортсменов, особенно на спортивно-оздоровительном этапе, необходимо приучить посещать соревнования различного уровня, изучать техническую и тактическую подготовленность будущих соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия спортсменов, просматривать видеозаписи соревнований по джиу-джитсу.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических знаний. Любой спортсмен, не зависимо от вида спорта, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных спортсменов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

В ТСС группах учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры, вообще, история джиу-джитсу и ее философские аспекты, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В ССМ группах больше внимания уделяется современным методам построения тренировочного процесса, повышению специальной подготовленности, воспитанию специальных физических качеств.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.



#### IV. Система контроля и зачетные требования

Конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта джиу-джитсу

Таблица 7

##### Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта джиу-джитсу

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Координационные способности	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Мышечная сила	2
Гибкость	2
Телосложение	1

**Условные обозначения:**

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности, обучающихся на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цели контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность тренировочной деятельности.

Промежуточная аттестация осуществляется два раза в год. Срок проведения май, октябрь текущего года.

Форма промежуточной аттестации – тестирование уровня общей и специальной физической подготовки. Итоги промежуточной аттестации обучающихся отражаются в протоколе, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении.

Освоение Программы завершается обязательной итоговой аттестацией. Итоговая аттестация проводится один раз в год в декабрь месяце текущего года.

Форма итоговой аттестации:

1.Выполнение контрольно-переводных нормативов оценки показателей физических качеств и двигательных способностей обучающихся.

2.Выступление на официальных спортивных соревнованиях по джиу-джитсу.

По результатам итоговой аттестации издается приказ о переводе на следующий этап (период) обучающихся. Обучающиеся выполнившие контрольно-переводные нормативные требования переводятся решением педагогического совета на следующий этап обучения.

Обучающиеся не выполнившие контрольно-переводные нормативные требования по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе (периоде) подготовки или решением педагогического совета переведены на следующий этап (период) подготовки.

#### **4.1 .Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки**

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта джиу-джитсу;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта джиу-джитсу;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и спортивных соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается. Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества лиц, проходящих спортивную подготовку).

#### **4.2. Виды контроля спортивной подготовки.**

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств : силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия. Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники. Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях. Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем

проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

#### 4.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта джиу-джитсу, включают в себя:

Таблица 8

#### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 10,8 с)	Бег на 60 м (не более 11,2 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)
Выносливость	Бег на 1,5 км (не более 7 мин 55 с)	Бег на 1,5 км (не более 8 мин 35 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 20 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 16 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 9 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук (не менее 2 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Таблица 9

#### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе

### совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юниоры	Юниорки
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 8,7 с)	Бег на 60 м (не более 9,6 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9 с)
Выносливость	Бег на 2 км (не более 9 мин)	Бег на 2 км (не более 11 мин)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 18 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 25 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 22 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 12 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (ладонями рук коснуться пола)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	"кандидат в мастера спорта"	

Таблица 10

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Скоростные качества	Бег на 100 м (не более 13,5 с)	Бег на 100 м (не более 16,5 с)
Выносливость	Бег на 3 км (не более 12 мин 30 с)	Бег на 2 км (не более 10 мин 30 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 22 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 30 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 26 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 18 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 14 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола ладонями рук (не менее 2 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	"мастер спорта России", "мастер спорта России международного класса"	

### V. Перечень информационного обеспечения

1. Акоюн А.О. «Информационно-аналитическая система научно- методического сопровождения подготовки спортсменов в видах единоборств». – М., 2002. –38 с.
2. Акоюн А.О., Бойко А.И., Куковеров Г.В. Определение физической и функциональной подготовленности спортсменов национальной сборной России по джиу-джитсу при помощи информационно-методической системы «БУДО»: Методическое пособие. – СПб., 2006. – 40 с.
3. Белоцерковский З.Б. Определение физической работоспособности у спортсменов по тесту PWC170 с помощью специфических нагрузок. – М.: ГЦОЛИФК, 1980. – 38 с.
4. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. – СПб.: СПбГАФК, 1996.-47 с.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
6. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977 - 142 с.
7. Годик М.А Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: «СААМ», 1995.
8. Жбанков О.В., Царегородцева Л.Д. Технология комплексного тестирования – инструмент формирования информационного пространства процесса физического воспитания.// Теория и практика физического воспитания – 1999 г. - №5 с. 17 – 20.
9. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с. 10. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба. – М.: Просвещение, 1993. – 128 с.
11. Карпман В.Л. и др. Тестирование в спортивной медицине. – М.: ФиС, 1988. –208 с.

12. Крутовских С.С., Кофанов Б.Е., Кривелева Н.Б. «Боевое искусство джиуджитсу (дзю-дзюцу). – М., 1999 – 208 с.

13. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999.- 320с.

14. Меняев М.Ф. Компьютерная технология обучения: Учебное пособие для преподавателей политехнических вузов. – М.: Изд-во МГТУ, 1991. – 69 с.

15. Ратов И.П. Исследование спортивных достижений и возможностей управления их характеристиками с использованием технических средств: докт.пед. наук, - М., 1971.

## **VI. План физкультурных и спортивных мероприятий**

Составляется на основе Единого календарного плана городских, межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Свердловской области и г.Ирбита

## Обеспечение спортивной экипировкой

N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации
1.	Капа (зубной протектор)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Костюм спортивный для джиу-джитсу	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Кроссовки для зала	пара	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Кроссовки легкоатлетические	пара	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Пояс (красный и синий)	комплект	на	-	-	1	2	1	1	1	1



		т	занимающегося								
11.	Протектор для груди (женский)	комплект	на занимающихся	-	-	1	2	1	1	1	1
12.	Протектор ног (красный и синий)	комплект	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
13.	Протектор рук (красный и синий)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Протектор-бандаж для паха	комплект	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
15.	Футболка белая	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

## Приложение 2

### Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности:

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

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

- 4 прямых ударов руками и ногами. Спортсмен, из левосторонней стойки, поочередно наносит 2 прямых ударов руками, а затем без паузы 2 прямых удара ногами по мешку в область туловища.

Фиксируется время от команды начать упражнение «Хаджиме» до команды закончить упражнение «Мате». На основании тестирования особенностей нанесения прямых ударов руками и ногами оценивается сумма времени 4 ударов правой и левой рукой и ногой;

- 8 прямых и боковых ударов руками и ногами. Спортсмен, из левосторонней стойки, поочередно наносит 2 прямых ударов руками, 2 прямых удара ногами, а затем без паузы 2 боковых ударов руками, 2 боковых удара ногами по мешку в область туловища. Фиксируется время от команды

начать упражнение «Хаджиме» до команды закончить упражнение «Мате».

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

