

Принято на  
Педагогическом совете  
МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи  
Протокол № 02

от «26» сентября 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО СШ № 25

Сочи

Ю. А. Шин



2023 г.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 25 МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРО-КУРОРТ СОЧИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «ДЖИУ-ДЖИТСУ»**

Разработана на основе Федерального стандарт спортивной подготовки по виду спорта джиу-джитсу (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 23 ноября 2022 г. № 1061) на основе Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Джиу-джитсу», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 декабря 2022 года № 1355

**Срок реализации программы: 4 года  
Возраст зачисления: 10 лет и старше**

Авторы:  
Хисматова Г.Ф. –заместитель директора МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи  
Гребенникова Н.Г.-старший инструктор методист МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи  
Резанова Т.А.-инструктор-методист МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи

Муниципальное образование городской округ город-курорт Сочи  
Краснодарского края  
2023 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

№ п/п	Наименование	Номер страниц
<b>I.</b>	<b>Общие положения</b>	<b>4-6</b>
<b>II.</b>	<b>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающую:</b>	<b>6</b>
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку	6-8
2.2.	Минимальные требования к объему учебно-тренировочной нагрузки по этапам спортивной подготовки	8-9
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	9-16
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (приложение № 5 к ФССП)	16-19
2.5	Календарный план воспитательной работы.	19-25
2.6.	План мероприятий , направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	25-30
2.7	Планы инструкторской и судейской практики.	30-32
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	32-40
<b>III.</b>	<b>Система контроля</b>	<b>40</b>
3.1	Требования к результатам реализации Программы	40-42
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	42-43
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.	44-54
<b>IV.</b>	<b>Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине), состоящую из программного материала для учебно- тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана.</b>	<b>54</b>
4.1	Распределение программного материала для проведения учебно-тренировочных занятий	54-95
4.2.	Учебно-тематические планы по теоретической подготовки по этапам спортивной подготовки	95-98
<b>V.</b>	<b>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b>	<b>98</b>

5.1.	Характеристика вида спорта, его отличительные особенности	98-103
<b>VI.</b>	<b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	<b>103</b>
6.1.	Материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	103-105
6.2.	Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	106-108
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	109-110

## **Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу»**

### **I. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Джиу-джитсу» (далее – Программа), предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу», утвержденным приказом Минспорта России 26 ноября 2022 г. № 1061 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу», зарегистрированным министерством юстиции РФ № 71714 от 20.12.2022 (далее – ФССП).

При разработке программы учитывались также следующие нормативные документы:

– Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

– Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Приказ Минспорта России «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30 октября 2015 г. № 999;

– Приказ Минспорта России от 25.08.2020 г. № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей»;

– Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– Приказ Минздрава России «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» от 23.10.2020 г. № 1144н;

– Правила вида спорта «джиу-джитсу» (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29 июня 2021 г. № 478, в редакции от 13.10.2021);

– Образовательные антидопинговые программы, разработанные для различных типов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку, утверждены Минспортом 23.08.2017 г.

- санитарные нормы и правила;
- иные документы.

**Целью Программы** является эффективная организация процесса спортивной подготовки занимающихся в соответствии с задачами на каждом этапе спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу», а также иные цели, такие как:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

- формирование физического воспитания и физического развития личности; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, физического совершенствования, укрепления здоровья;

- приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;

- выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков;

- создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Достижение поставленных целей предусматривает решение **основных задач**: оздоровительных, образовательных, воспитательных, спортивных, а именно:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и её подготовке к профессиональной деятельности;

- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психических способностей, качеств, свойств личности; приобретение опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В Учреждении реализация настоящей дополнительной образовательной программы спортивной подготовки осуществляется на этапах начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

Срок действия настоящей Программы - не более 4 лет, на период действия федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта джиу-джитсу.

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

### **2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку**

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта джиу-джитсу составляет:

- на этапе начальной подготовки – 2 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4 года;

Требования к срокам реализации этапов спортивной подготовки, минимальному возрасту, к минимальному и максимальному количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в Таблице № 1.

**Таблица № 1**

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная наполняемость (человек)	Максимальная наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	14	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	12	22

**На этап начальной подготовки (далее - ЭНП)** зачисляются лица не моложе 10 лет, желающие пройти спортивную подготовку, достигшие установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап, имеющие

письменное разрешение врача-педиатра (медицинскую справку) и выполнившие приемные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники джиу-джитсу, выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Спортивные разряды присваиваются в соответствии с требованиями Единого всероссийского спортивного классификатора.

**На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее УТЭ (ЭСС))** зачисляются подростки не моложе 12 лет. Группы на этом этапе формируются на конкурсной основе только из практически здоровых учащихся, прошедших подготовку на этапе начальной подготовки и выполнившие «третий юношеский спортивный разряд, второй юношеский спортивный разряд, первый юношеский спортивный разряд» до трех лет и третий спортивный, второй спортивный, первый спортивный свыше трех лет.

Перевод по годам спортивной подготовки на данном этапе, осуществляется также при условии сдачи промежуточной аттестации по общей физической и специальной физической подготовке, а также положительной динамики роста спортивных результатов или стабильно высоких показателей

При зачислении на этапы спортивной подготовки учащимся необходимо выполнить приемные нормативы по общей физической и специальной физической подготовки и иметь соответствующий спортивный разряд.

Спортивные разряды присваиваются в соответствии с требованиями Единого всероссийского спортивного классификатора.

Учебно-тренировочный процесс по виду спорта джиу-джитсу направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства учащихся и включает в себя:

- обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях;
- планирование учебно-тренировочного процесса;

Разряды и спортивные звания присваиваются в соответствии с требованиями Единого всероссийского спортивного классификатора.

Организацией обеспечивается непрерывный в течение календарного года учебно-тренировочного процесса, планирование которого осуществляется на срок не менее трех месяцев при проведении индивидуальных занятий и одного года при проведении групповых занятий.

В течение календарного года организуется работа с учащимися, включая

самостоятельные занятия по индивидуальным планам подготовки на период активного отдыха в каникулярный период.

Срок начала учебно-тренировочного процесса по виду спорта джиу-джитсу устанавливается с 1 января текущего года.

Физические нагрузки по виду спорта джиу-джитсу назначаются тренером-преподавателем с учетом возраста, пола и состояния здоровья обучающихся и в соответствии с нормативами физической подготовки.

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) по виду спорта джиу-джитсу утверждается после согласования с Педагогическим советом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха учащихся с учетом их обучения в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей учащихся и этапа спортивной подготовки.

При необходимости учебно-тренировочные занятия проводятся одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

-не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта – трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

-не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

-обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

## **2.2. Минимальные требования к объему учебно-тренировочной нагрузки по этапам спортивной подготовки**

Функциональная подготовка борцов джиу-джитсу, заключается в систематическом постепенном повышении нагрузки. Это достигается увеличением интенсивности, продолжительности и периодичности занятий. Количество упражнений и их повторений также должно возрастать, чтобы к первому соревнованию нагрузка в занятиях была значительно выше, чем нагрузка на соревнованиях.

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Объем учебно-тренировочной нагрузки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-10	12-18
Общее кол-во часов в год	234-312	312-416	416-728	624-936

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

При реализации Программы применяются следующие виды (формы) обучения:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные);
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- работа по планам самостоятельной подготовки;
- проведение занятий в дистанционной форме;
- тестирование и контроль.

Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей учащихся.

Групповые формы обучения – такие формы обучения, в процессе которых обучающиеся работают в группах. Выполняется коллективом учащихся согласно строгому или гибкому плану. Благодаря групповой форме обучения вырабатывается командный дух, эмоциональная привлекательность, а также возможно использование элементов соревновательности и партнерства.

Индивидуальные формы обучения – такие формы обучения, которые предполагают взаимодействие тренера-преподавателя только с одним обучающимся. Такая форма обучения запрограммированная и выполняется под руководством тренера-преподавателя. При индивидуальной форме обучения все внимание тренера-преподавателя и учащихся заложено на правильное выполнение деталей тренировочных упражнений и техники.

## **Групповые и индивидуальные учебно – тренировочные и теоретические занятия.**

Тренировочные занятия проводятся с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей учащихся.

Групповые формы обучения – такие формы обучения, в процессе которых обучающиеся работают в группах. Выполняется коллективом учащихся согласно строгому или гибкому плану. Благодаря групповой форме обучения вырабатывается командный дух, эмоциональная привлекательность, а также возможно использование элементов соревновательности и партнерства.

Индивидуальные формы обучения – такие формы обучения, которые предполагают взаимодействие тренера-преподавателя только с одним обучающимся. Такая форма обучения запрограммированная и выполняется под руководством тренера-преподавателя. При индивидуальной форме обучения все внимание тренера-преподавателя и учащихся заложено на правильное выполнение деталей учебно-тренировочных упражнений и техники.

### **Работа по индивидуальным планам.**

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими учащимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару или группу, включает в себя самостоятельную работу учащихся по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

### **Учебно – тренировочные сборы.**

Учебно-тренировочные сборы проводятся в целях качественной подготовки учащихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности учащихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов.

### **Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.**

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях, учащихся организации, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

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

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается Программой.

### **Медико – восстановительные мероприятия.**

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение)

### **Тестирование и контроль.**

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

Система контроля и зачетные требования программы должны включать:

- конкретизацию критериев подготовки учащихся на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта;
- требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода учащихся на следующий этап спортивной подготовки;
- виды контроля теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической, интегральной, соревновательной подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;
- комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки учащихся, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

### **Система спортивного отбора и спортивной ориентации.**

Система спортивного отбора и спортивной ориентации заключается в целевом поиске и подборе состава перспективных учащихся для достижения высоких спортивных результатов.

В систему спортивного отбора включаются следующие мероприятия:

- массовый просмотр и тестирование лиц с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных учащихся для комплектования групп спортивной подготовки по видам спорта;
- просмотр и отбор перспективных учащихся на учебно-тренировочных мероприятиях (в том числе учебно-тренировочных сборах) и спортивных

соревнованиях.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом соблюдаются все, перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки учащийся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен количественный состав группы.

Индивидуальное планирование подготовки учащихся основано на принципах программно-целевого подхода. Сначала определяются цели подготовки, потом намечаются пути их реализации, а затем определяются средства и методы подготовки.

Типовая структура индивидуального плана подготовки:

- соревновательная деятельность учащийся;
- контроль и управление программой;
- ожидаемая эффективность программы и оценка.

Типовая структура перспективного плана (на четырехлетний цикл) подготовки:

- цели и задачи многолетней подготовки;
- соревновательная деятельность учащийся;
- контроль и управление программой;
- ожидаемая эффективность программы и оценка.

При разработке программы учитывались модельные характеристики соревновательной деятельности учащихся (в измеряемых величинах) важно планировать динамику состояния учащийся – параметры подготовленности, от которых зависит спортивный результат в главном старте (стартах).

План подготовки на год разрабатывается на основе ранее выполненных нагрузок и достигнутых изменений в компонентах подготовленности учащегося.

### **Учебно-тренировочные мероприятия**

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных сборов. Финансирование учебно-тренировочных мероприятий осуществляется в пределах выделенных бюджетных ассигнований учреждения на выполнение муниципального задания на оказание услуг по

спортивной подготовке и (или) привлечение спонсорских средств

Перечень учебно-тренировочных сборов установлен Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта джиу-джитсу и приведен в Таблице № 3.

**Таблица № 3**

**Учебно-тренировочные мероприятия**

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

## **Спортивные соревнования**

Функции соревнований в спортивной подготовке значительны и многообразны. Крупные официальные спортивные соревнования венчают длительные этапы подготовки учащийся. Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в спортивных соревнованиях контрольных, отборочных и основных. Необходимость достижения в основных спортивных соревнованиях максимально доступных результатов в большей мере определяет структуру и содержание всей системы подготовки. Другие соревнования могут носить отборочный или контрольный характер, решать разнообразные технические задачи, задачи приобретения соревновательного опыта.

Спортивные соревнования являются продолжением учебно-тренировочного процесса. Во время соревнований осуществляется совершенствование общей физической и специально физической подготовки, технической и тактической подготовленности. Соревнования – наиболее эффективное средство проверки качества учебно-тренировочной работы тренера-преподавателя и учащийся.

Под соревновательной деятельностью в настоящей программе признаётся нацеленное на результат (победу) участие в соревнованиях. Единицей измерения объёма соревновательной деятельности является соревнование, целью которой является удержание победы над соперником с использованием всего тактико-технического арсенала и физического потенциала учащийся.

Выделяют **контрольные, отборочные, основные и главные соревнования.**

**Основные соревнования.** В этих соревнованиях главными задачами являются: совершенствование рациональной техники и тактики соревновательной деятельности учащийся, адаптация различных функциональных систем организма к соревновательным нагрузкам и др. При этом повышается уровень тренированности учащийся, приобретает соревновательный опыт.

**Контрольные соревнования** позволяют оценивать уровень подготовленности учащийся. 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. Контрольными могут быть как, специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

**Отборочные соревнования** проводятся для отбора учащийся в сборные команды различного уровня и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного

норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

**Главные соревнования.** Главными соревнованиями являются те, в которых учащемуся необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях учащийся должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Количество поединков, принятых учащимися в соревнованиях различных видов, существенно колеблется.

Установленные Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта джиу-джитсу планируемые показатели соревновательной деятельности приведены в таблице № 4.

**Таблица № 4**

**Объем соревновательной деятельности**

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

**Требования к участию в спортивных соревнованиях учащихся джиу-джитсу:**

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам джиу-джитсу;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам 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.

Учащиеся направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

### **Иные виды (формы) обучения**

Прежде чем приступить к анализу форм занятий в дополнительном образовании, следует сначала четко определиться, что конкретно дополнительное образование отличает от основного. Процесс основного образования направлен на получение несовершеннолетним определенного комплекса знаний, то дополнительное образование призвано решать задачи воспитания и развития его личности. Кроме того, дополнительное обучение в меньшей степени формализовано – его рамки значительно шире. Этими различиями и продиктованы особенности форм.

### **Среди традиционных форм можно отметить:**

**Лекции**– изложение тренером-преподавателем предметной информации;

**Экскурсии, научные экспедиции**– поездки с ознакомительными и информационными задачами;

**Туристические походы**– выработка спортивных и познавательных навыков, а также оздоровление;

**Обучающие игры**– моделирование различных жизненных обстоятельств с обучающей целью.

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

**Годовой учебно-тренировочный план** разработан в соответствии с п.15 Федерального стандарта по виду спорта «джиу-джитсу». (приложение № 1 к настоящей Программе).

Необходимо иметь в виду, что на различных этапах многолетней подготовки соотношение средств объемов учебно-тренировочного процесса изменяется. В частности, на этапе начальной подготовки удельный вес ОФП к общему объему тренировочных нагрузок больше, чем СФП. А с учебно-тренировочного этапа удельный вес объема СФП по отношению к ОФП увеличивается.

Прохождение программного материала осуществляется с учётом возрастных особенностей занимающихся. Например, в группах начальной подготовки необходимо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности детей этого возраста. Рекомендуются широко использовать подвижные игры с

применением усвоенных элементов спорта джиу-джитсу, упражнения по общей и специальной физической подготовке, развивающие гибкость, быстроту и ловкость

Возрастной период с 10 до 16 лет охватывает два этапа подготовки: начальной подготовки и тренировочный этап. При подборе средств и методов подготовки, дозировке и определении объёма, интенсивности учебно-тренировочных нагрузок по технической, общей и специальной физической подготовке следует учитывать, что у учащихся этого возраста сердечно-сосудистая система обладает большей устойчивостью и приспособляемостью, емкость легких становится больше. Увеличивается мышечная масса, но силовые параметры обучающегося еще недостаточно подготовлены к длительным силовым напряжениям. Идет развитие нервной системы. Этот возраст является наилучшим для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам обучения должна определяться с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств у обучающихся. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте более ускоренно не совершенствуются. Важно также соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и силы, то есть те способности, которые имеют под собой различные физиологические механизмы.

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, определенное с учетом периодов развития физических качеств учащегося и установленное в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду джиу-джитсу, приведено в таблице № 5.

**Таблица № 5**

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта джиу-джитсу**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	35-39	35-44	24-30	10-13
2.	Специальная физическая подготовка (%)	26-27	29-34	26-33	30-36
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-10	7-12
4.	Техническая подготовка (%)	25-26	26-31	34-37	39-44
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8-14	6-23	5-21	7-21
6.	Инструкторская	-	-	1-3	1-4

	и судейская практика (%)				
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4
Общее количество астрономических часов в год		234-312	312-416	520-728	728-936

Перед началом учебного года, для каждой группы спортивной подготовки в МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи специалистом назначенным ответственным за разработку индивидуального годового учебного плана, совместно с тренером – преподавателем спортивной группы составляется годовой учебный план, учитывающий специфику учебно-тренировочной групп. Объем нагрузок рассчитывается с учетом требований ФССП по виду спорта джиу-джитсу, приложение № 5 и требований, указанных в таблице № 5 Программы.

**Таблица № 6**

**Годовой учебно-тренировочный план  
спортивной подготовки по джиу-джитсу на 52 недели в (часах)**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	8-14	12-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		14-28		12-24	
		1.	Общая физическая подготовка	92-103	109-137
2.	Специальная физическая подготовка	69-71	90-106	108-137	187-225
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	21-41	44-75
4.	Техническая подготовка	66-69	81-97	142-154	243-274
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	21-40	19-72	21-87	44-131
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	4-12	6-25

7	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-8	3-9	8-16	12-25
Общее количество часов в год		264	312	416	624
Самостоятельная подготовка не менее 10% не более 20%(в часах)		26-52	31-62	41-82	62-124

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу». Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, но не более 20% предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

### **2.5. Календарный план воспитательной работы**

Воспитательная работа в спортивной подготовке, предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной и тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с учащимися является единство воспитательных действий.

Направленное формирование личности учащихся – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является учащийся, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

Средства и методы воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, походы, экскурсии, общественно полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных учащихся, условием формирования личности учащегося является спортивный коллектив. Юные

учащиеся выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, волонтеров, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание учащегося. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности.

Средствами методами самовоспитания могут быть все формы активности учащегося по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями. Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с учащимися и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Воспитание волевых качеств, поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

В процессе спортивных занятий с учащимися важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание учащихся обеспечивается в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино и фото видеоматериалами. Умственному развитию учащихся способствует совместная работа с тренером-преподавателем по разработке и уточнению индивидуального плана, перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс.

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности учащихся, реальных условий деятельности спортивной школы.

1. Профориентационная деятельность.
2. Здоровье сбережение.
3. Патриотическое воспитание.
4. Развитие творческого мышления.
5. Лекционно-просветительная работа.

## **Цели воспитательной работы:**

1. Формирование базовых компетентностей: социальных, коммуникативных, ценностно смысловых и общекультурных через воспитание в детях толерантности, принятия и понимания других людей, умения позитивно с ними взаимодействовать.

2. Создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности учащегося – личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и нравственной, социально-мобильной, востребованной в современном обществе.

## **Задачи воспитательной работы.**

В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году. Основанное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий обучающихся):

а) организационно-педагогическая работа определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется организационно-методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня учащихся и др.;

б) формирование основ мировоззрения социальной активности – определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне спортивной школы;

в) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию – определяется система мероприятий по участию учащихся в общественно полезном труде; в спортивной школе планируются доклады и беседы о труде; проводятся экскурсии на предприятиях;

г) духовно-нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики – планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения юных учащихся;

д) эстетическое воспитание – намечаются мероприятия по ознакомлению с многонациональной культурой народа, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;

е) работа с родителями и связь с общественностью – указываются формы и методы содружества педагогического коллектива спортивной школы с родителями.

## **Приоритетными направлениями воспитательной работы являются:**

1. создание максимально благоприятных условий для развития личности ребенка, его индивидуальных способностей;

2. социальная защита детей на основе личностной ориентации;

3. сотрудничество школы, семьи с целью создания оптимальных условий для развития личности, поддержки индивидуальности и самобытности ребенка,

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы		Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность			
1.1	Организация активного досуга обучающихся и расширение познаний в области спорта		Декады спорта	в течении года
1.2			Участие в городском празднике, посвященном Дню физкультурника.	август
1.3			Участие в спортивном празднике «Всероссийский День спорта». Выставка достижений с показательными выступлениями	сентябрь
1.4			Всероссийская спортивная акция по пропаганде здорового образа жизни «Кросс наций – 2023»	сентябрь
1.5			Проведение родительских собраний в учебных группах	ежемесячно
1.6			Проведение встреч с лучшими воспитанниками «МБУ ДО СШ»	в течении года
1.7			Участие в соревнованиях по видам спорта	по календарным планам соревнований видов спорта
1.8			Беседы на тему: «Правила поведения на соревнованиях», «Спортивная форма, выбор спортивной одежды и обуви».	по индивидуальным планам тренеров-преподавателей
2.			Здоровье сбережение	
2.1.	Физкультурно-спортивная деятельность как альтернатива вредным привычкам		Участие во Всероссийской акции (по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма) «Внимание дети».	сентябрь

			Мероприятия в рамках Всероссийской акции «Внимание – дети!». «Культура дорожного движения – дорога без опасности»	
2.2			Тематические беседы для групп начальной подготовки "Негативное влияние на организм человека курения, употребления алкоголя".	октябрь
2.3			Всероссийская антинаркотическая профилактическая акция «За здоровье и безопасность наших детей»	в течение октября по индивидуальным планам тренеров-преподавателей
2.4			Тематическая беседа "Правила безопасности вблизи водоёмов и на водоёмах в летний период".	май
3.	<b>Патриотическое воспитание</b>			
3.1.	Формирование гражданина-патриотизма		«Воспитание нравственных и волевых качеств учащихся»	в течении года
3.2			Праздничные мероприятия, посвященные Дню защитника отечеств	февраль
3.3			Организация встреч с ветеранами и героями военных действий	апрель
3.4			Участие в городской акции «Георгиевская ленточка» Участие в городском шествии, посвящённом Дню победы в ВОВ	май
3.5			Участие в «Дне народного единства»	ноябрь
3.6			Организация и проведение мероприятий, приуроченных к праздничным дням: -День Конституции; -День России; -День Флага; -День Космонавтики	в течении года
3.7			Организация и	в течении года

			проведение Дней русской духовности и культуры	
4.	Развитие творческого мышления			
4.1.	Знакомство с художественно-творческой жизнью страны и региона, с представителями творческой интеллигенции		Конкурс рисунков на темы: «Спорт против наркотиков», «Здоровый образ жизни-наш образ жизни»	февраль
4.2			Праздничные мероприятия, посвященные Международному женскому Дню 8 Марта	март
4.3			Посещение музеев	во время каникул
4.4			Организация просмотра видеофильмов, походы в кино	в течении года
4.5			Обсуждение прочитанной спортивной литературы,	в течении года
4.6			Знакомство с архитектурными, историческими и культурными достопримечательностями городов (в рамках участия в спортивных мероприятиях или специально организованных экскурсиях)	в течении года
5.	Другое направление работы, определяемое Организацией			
5.1	Связь с семьей		Проведение внутришкольных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий совместно с родителями	в течении года
5.2			Проведение бесед, круглых столов с приглашением специалистов	в течении года
5.3			Проведение вечеров отдыха (поздравления	в течении года

		учащихся с днем рождения)	
--	--	---------------------------	--

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляется в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утверждёнными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее антидопинговые правила). Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

1) использование или попытка использования учащимися запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

2) наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во вне соревновательного периода из организма учащегося, а также из организма животного, участвовавшего в спортивном соревновании;

3) отказ учащийся явиться на взятие пробы, неявка учащихся на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом учащегося от взятия пробы;

4) нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности учащегося для взятия у него проб во вне соревновательного периода, в том числе не предоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;

5) фальсификация или попытка силицификации элемента допинг-контроля;

6) обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами;

7) распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

8) использование или попытка использования, назначение или попытка назначения запрещенной субстанции в отношении учащегося, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Мерами по предотвращению допинга в спорте, помимо допинг- контроля, является проведение антидопинговой пропаганды в средствах массовой

информации, установление ответственности учащихся, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, теоретических занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- организация прохождения онлайн-курса по антидопингу на официальном сайте РУСАДА, получение сертификатов;

- проведение профилактики и антидопингового мониторинга учащимися, имеющими нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

- антидопинговый контроль в период подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних лиц, проходящих спортивную подготовку, и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга;

- размещение на стендах Учреждения материалов по антидопингу;

- ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку, (законных представителей несовершеннолетних занимающихся) под роспись с локально-нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами.

Одна из наиболее острых проблем, стоящих сегодня перед спортивным обществом - проблема допинга. Но речь идет не только об элитных учащихся, принимающих участие в крупных международных соревнованиях. Проблема допинга коснулась и молодых людей, не являющихся профессиональными. Следует отметить, что переоценка своих возможностей в самом начале спортивной карьеры объективно подталкивает учащегося к использованию допинга и дальше, как средства компенсации неправильно принятого решения. А ведь употребление допинга опасно в социальном аспекте, так как это своего рода наркомания. Ужесточение антидопинговых мер таких как допинг-контроль и дисквалификация - это, несомненно, важная составляющая борьбы с применением запрещенных препаратов. Однако, антидопинговая образовательная деятельность, призванная информировать и предостерегать, не достаточно развита. Следует отметить, что именно педагогический аспект антидопинговой политики играет огромную роль в формировании отношения к допингу у молодых учащихся.

1. Искажение моральных ориентиров - опрос выявил у молодых учащихся стремление к высоким спортивным результатам любой ценой. Отсутствие понятий честной спортивной игры. Переориентация с духовного начала на материальную составляющую вопроса (который и приносит победа на соревнованиях высокого уровня), то есть морально-нравственная деградация. Непонимание вреда приносимому допингом здоровью учащихся. Отсутствие понимания нарушения закона, что может привести к временной или пожизненной дисквалификации.

2. Авторитет тренера-преподавателя - важное влияние на решение принимать или не принимать допинг, оказывает мнения тренера-преподавателя к данной проблеме. Отслеживается определенная взаимосвязь между мнениями учащихся и педагогического состава. То, насколько тренер-преподаватель способен повлиять на юного учащегося относительно проблемы допинга, а также учитывая тенденции этого влияния, вырисовываются далеко не лучшие перспективы развития не только молодежного, но и спорта в целом.

3. Отсутствие антидопинговых знаний - здесь важным элементом проблемы является отношение администрации некоторых спортивных школ к проблеме допинга. Позиция административных работников еще больше усугубляет ситуацию, поскольку заинтересованность во внедрении антидопинговых информационно-образовательных программ в ряде случаев отсутствует, или отрицается само существование данной проблемы, как таковой. Отсюда отсутствие у молодых учащихся и их тренер-преподаватель построить свои представления о вреде допинга и на их основании ценностные ориентиры будущего поколения и их тренер-преподавательского состава.

4. Влияние отношения друзей и сверстников молодых учащихся к проблеме допинга - создаются прецеденты в командах нарушения антидопинговых правил, которые в итоге и приводят к высоким спортивным результатам, рекомендации друзей по принципу «не пойман не вор», отсутствие жесткой позиции тренер-преподавательского состава и администрации, отсутствие моральных принципов.

Анализ факторов приводит к формированию двух направлений для антидопинговой борьбы. Первое и наиболее значимое - первичная профилактика применения допинга в спорте среди учащихся. Второе - это работа с тренер-преподавательским и инструкторским составом.

Целью программы «Профилактика применения допинга в современном спорте» является сформировать у юных учащихся отрицательное отношение к нарушению антидопинговых правил; привить высокие морально-волевые качества, основу которых составляет внутреннее убеждение индивидуума о благородстве и справедливой спортивной борьбе. В результате она должна создать у юных учащихся:

- представление о допинге в спорте и самое важное о его последствиях для учащегося, общества и спорта высших достижений.
- представление о законодательных и программно-нормативных документах по антидопинговой политике в спорте.
- четкие ценностные морально-этические ориентации к принципам «Справедливой игры» в спорте.
- устойчивые ценностные ориентации к олимпийским идеалам и ценностям и резко негативное отношение к допингу в спорте.
- информирование учащихся о запрещенных веществах, субстанциях и методах;
- ознакомление учащегося с правами и обязанностями учащегося (согласно антидопинговому кодексу);
- ознакомление с порядком проведения допинг - контроля и антидопинговыми правилами, и санкциями за их нарушения;
- повышение осведомленности учащегося об опасности допинга для здоровья.

**Таблица № 8**

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

<b>№ п/п</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Срок проведения</b>	<b>Ответственный</b>
1.	Подготовка и утверждение плана антидопинговых мероприятий и назначение ответственных за его реализацию	сентябрь	Директор, заместитель директора
2.	Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства	в течение года	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты
3.	Проведение тренерского совета по вопросу обсуждения Федерального закона от 22.11.2016 № 392-ФЗ «О внесении изменений в УК РФ и УПК РФ (в части усиления ответственности за нарушение антидопинговых правил)»	сентябрь	Заместитель директора
4.	Контроль за фармакологической составляющей медицинских препаратов, в случае приобретения Учреждением для медико-биологического обеспечения процесса спортивной подготовки (недопущение наличия препаратов, внесенных в Запрещенный список (ВАДА)	по мере необходимости	Заместитель директора
5.	Обсуждение актуальных вопросов антидопинга на тренерских советах	в соответствии с планом	Инструкторы-методисты
6.	Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для учащихся Учреждения	2 раза в год	Тренеры-преподаватели, инструкторы-

			методисты
7.	Работа тренера-преподавателя по антидопинговой направленности с родителями (законными представителями) учащихся	постоянно	Тренеры-преподаватели,
8.	Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров-преподавателей, при поступлении на работу с оформлением антидопингового обязательства	при зачислении	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты
9.	Ведение раздела «Антидопинг» на официальном сайте учреждения	в течение года	Инструкторы-методисты
10.	Оформление информационных брошюр и размещение информации на стенде по антидопингу с постоянным и своевременным обновлением материала	в течение года	Инструкторы-методисты
11.	Информирование учащихся об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	регулярно	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты
12.	Сертификация тренеров-преподавателей учащихся этапов НП, УТ в РУСАДА	1 раз в год	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты
13.	Подготовка и утверждение плана антидопинговых мероприятий и назначение ответственных за его реализацию	в течение года	Заместитель директора
14.	Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства	в течение года	Заместитель директора
15.	Проведение педагогического совета по вопросу обсуждения Федерального закона от 22.11.2016 № 392-ФЗ «О внесении изменений в УК РФ и УПК РФ (в части усиления ответственности за нарушение антидопинговых правил)»	в течение года	Заместитель директора

Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triagonal.net/>. Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для обучающихся 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2023 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для учащихся 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Учет информирования учащихся об антидопинговых правилах ведётся в

журнале учета работы тренера-преподавателя под подпись учащегося. Для учащихся групп НП, УТ(СС), обязательно получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса «Антидопинг» РУСАДА.

## **2.7. Планы инструкторской и судейской практики**

Одной из задач Учреждения является подготовка учащихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве помощника судьи и судьи. Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки (кроме групп начальной подготовки).

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимися знаний и навыков инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренер-преподавательской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение – у учащихся вырабатывается сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, учащиеся приобретают определенные навыки наставничества.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

В группах с учащимися проводится коллективный разбор учебно-тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию учебно-тренировочные занятия, учащиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учащимися, находить ошибки и исправлять их.

В учебно-тренировочных группах учащиеся участвуют в проведении учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, участвуют вместе с ним в составлении планов спортивной подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

В содержание спортивной работы входит освоение следующих умений и навыков:

- 1) Знание терминологии, принятой в джиу-джитсу;
- 2) Подача команд на организацию тренировочного занятия, построение и перестроение группы на месте и в движении;
- 3) Умение наблюдать и анализировать ход тренировки;
- 4) Определить ошибку при выполнении тренировочного задания партнером-преподавателем и указать пути ее исправления;
- 5) Составить комплекс упражнений по проведению разминки;
- 6) Составить план-конспект учебного занятия и провести ее с учащимися групп начальной подготовки под наблюдение тренер-преподавателя;

Для выполнения требований, соответствующих квалифицированной категории спортивных судей, учащиеся осваивают следующие умения и навыки:

- 1) составить проект положение о проведении городских соревнований по джиу-джитсу;
- 2) умение вести документацию (деятельность секретаря соревнований);
- 3) участвовать в судействе тренировочных игр совместно с тренером-преподавателем;
- 4) судейство тренировочных поединков в качестве помощника судьи и главного судьи соревнований;
- 5) участвовать в судействе официальных соревнований в составе судейской коллегии;
- 6) судить соревнования в качестве помощника судьи и главного судьи соревнований.

В основе инструкторских занятий лежит методика освоения технических элементов вида спорта. Поочередно, выполняя роль инструктора, учащиеся последовательно и систематически осваивают технические элементы джиу-джитсу. Учащийся обязан правильно назвать действие в соответствии с терминологией джиу-джитсу, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его освоения, правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда учащиеся имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Судейская практика дает возможность учащимся получить квалификацию судьи. Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику учащиеся получают на официальных

спортивных мероприятиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья. Планы инструкторской и судейской практики представлены в таблице № 9.

**Таблица № 9**

**Планы инструкторской и судейской практики**

Для групп на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации)  
до 3-х лет

<b>Виды практики</b>	<b>Содержание практики</b>
Инструкторская	Учащиеся овладевают принятой в джиу-джитсу терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия, а также разминкой, основной и заключительной частям
Судейская	Изучение основных положений правил по джиу-джитсу. Судейство городских соревнований в роли секундометриста, бокового судьи.
Инструкторская	Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учащимися, находить ошибки и уметь их исправлять.
Судейская	Судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра. Контроль формы учащихся перед поединком.

Для групп на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации)  
свыше 3-х лет

<b>Вид практики</b>	<b>Содержание практики</b>
Инструкторская	Учащиеся обучаются вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, заключительную часть учебно-тренировочного занятия.
Судейская	Участие в судействе соревнований в качестве секундометриста, бокового судьи, арбитра. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований.
Инструкторская	Обучение занимающихся самостоятельному ведению дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях.
Судейская	Участие в судействе соревнований в качестве арбитра, помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований

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

Медико-биологическое обеспечение обучающихся является составной частью спортивной подготовки и состоит из комплекса мероприятий, направленных на восстановление работоспособности и здоровья учащихся. Медицинский контроль за обучающимися осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н и

предусматривает следующие требования.

Лицо, желающее обучаться по Программе спортивной подготовки, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения Программы спортивной подготовки.

Начиная с учебно-тренировочного этапа, обучающиеся должны пройти углубленный медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением учащимися углубленного медицинского осмотра и уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма обучающегося. Проверка проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

Углубленное медицинское обследование 1 раз в год проводится для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа.

Дополнительные медицинские осмотры обучающихся следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Необходимо вести контроль за использованием фармакологических средств.

Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных ФССП.

Обучающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности обучающихся, степень их полового созревания. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

По содержанию средства и методы психологической подготовки делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические -убеждающие, направляющие, социально-организующие, поведенческо-организующие;

- психологические - ментальные, социально-игровые;

Психофизиологические - аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

Главная задача психологической подготовки - формирование и

совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств учащегося происходит с помощью изменения и коррекции отношения учащегося к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще. Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера-преподавателя со учащимися в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирование соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

Основные методы и приёмы психологической подготовки:

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование учащегося, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание учащегося.

2. Беседы с другими людьми в присутствии учащегося. Содержание беседы косвенно направлено на этого учащегося. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия - косвенное внушение.

3. Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуется механизм саморегуляции.

4. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Этап начальной подготовки.

На этапах начальной подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические

трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением учебно-тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных учащихся, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в группах начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

Учебно- тренировочный этап.

В учебно-тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучения приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

Основной целью психологической подготовки на учебно- тренировочном этапе, является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости, самостоятельности. В учебно- тренировочных группах решаются задачи воспитания трудолюбия, работоспособности, умения готовиться к соревнованиям и соревноваться, умению мобилизоваться и преодолевать нерешительность. На данных этапах важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. Для современных тактических видов спорта, таких как джиу-джитсу характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнение сложных учебно- тренировочных заданий вызывает у учащихся положительные эмоции, переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах.

Поэтому важно, чтобы учащиеся, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями. Пройти очень жестокий отбор на всех этапах подготовки может лишь учащегося, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мобилизации достижения результата.

К здоровью обучающихся предъявляются большие требования, так как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;

- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения учебно-тренировочной нагрузки;

- стресс - восстановление – восстановление перенапряжений. Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации, как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного обучающегося.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочим уровнем, но могут и превышать его, проходя через фазу «пере восстановления», которая рассматривается как фаза суперкомпенсации.

Для восстановления работоспособности обучающихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности учебно-тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных учащихся.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после учебно-тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование учебно-тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микроциклов и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и учебно-тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью

ускорения восстановления работоспособности обучающихся, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Психолог педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера, чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают:

- сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо – и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий учебно-тренировочных занятий, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают:

- психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После учебно-тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно - солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день — одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности обучающихся и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных учащихся, а также стандартизованные функциональные пробы.

**Таблица № 10**

**Планы медицинских, медико – биологических мероприятий и применение восстановительных средств**

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	НП	Контроль своевременности прохождения медицинских осмотров	1 раз в 12 месяцев
	УТ	Контроль своевременности прохождения углубленных медицинских обследований	1 раз в 12 месяцев
	НП УТ	Контроль прохождения дополнительных медицинских обследований (III и IV группы здоровья)	по назначению
Медико-биологические мероприятия	УТ	Систематический контроль состояния здоровья учащихся – членов спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации <i>включает:</i> – клинический анализ, характеризующий оценку здоровья: анамнез – общий, медицинский, спортивный, осмотр, ощупывание – пальпация, выстукивание (перкуссия), выслушивание (аускультация), ряд инструментальных обследований (определение артериального давления, частоты сердечных сокращений, электрокардиограмму, сбор лабораторных анализов – кровь, моча, оценку дыхательной системы и др.) Биометрическую оценку: оценку телосложения, роста, веса, охватных размеров тела, соотношение жировой и мышечной массы, физического развития, морфологического состояния; – Оценку функциональных систем организма как фактор приспособляемости к физическим нагрузкам с помощью функциональных нагрузочных проб.	по графику

	УТ	<p>Мероприятия по профилактике, диагностике, лечению и медицинской реабилитации, оценке адекватности физических нагрузок состоянию здоровья учащийся, восстановлению их здоровья:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- углубленное медицинское обследование;</li> <li>- самоконтроль;</li> <li>- физиотерапевтические средства восстановления;</li> <li>- фармакологические средства восстановления.</li> </ul>	По графику и по назначению
Восстановительные мероприятия	УТ	<p>Применение педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- педагогические средства предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов, построение каждого учебно-тренировочного занятия, рациональное построение занятий в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла. К педагогическим средствам восстановления относят: подбор, вариативность и особенности сочетания методов и средств в процессе построения программы тренировочных занятий, разнообразие и особенности сочетания нагрузок при построении микроциклов.</li> <li>- психологические средства основаны на обучении приемам психорегулирующей тренировки и осуществляются квалифицированными психологами. В спортивных школах возросла роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов). Важное значение приобретает определение психологической совместимости учащихся. Под психорегуляцией понимается комплекс мероприятий, направленный на формирование у</li> </ul>	По графику и по назначению

		<p>учащийся психического состояния, способствующего наиболее полной реализации его потенциальных возможностей.</p> <p>Психофизиологической основой такого состояния служит оптимальное соотношение рабочей (эрготропной) и восстановительной (трофотропной) систем.</p> <p>-гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю, одежде;</p> <p>- медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением</p>	
	УТ	Восстановительные учебно-тренировочные сборы (для участников спортивных соревнований не ниже уровня субъекта Российской Федерации)	по плану спортивных соревнований и мероприятий

### III. Система контроля

#### 3.1. Требования к результатам реализации Программы

Итогом освоения Программы является подготовка резервов высококвалифицированных учащихся и состоит в том, чтобы занимающиеся при переходе в группы совершенствования спортивного мастерства по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга, в сфере спорта высших достижений.

Содержание работы с учащимися на всем протяжении подготовки определяется тремя факторами: спецификой ведения борьбы, модельными требованиями квалифицированных учащихся, возрастными особенностями и

возможностями учащихся.

Физическая подготовка занимающихся, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения разновидностей приемов, а также передвижений.

Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей, занимающихся через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление.

Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие учащегося и специализированность проявления качеств, необходимых учащемуся.

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявлений двигательных качеств для совершенствования приемов и действий в джиу-джитсу. Ее средствами являются приемы и действия, применяемые учащимися на соревнованиях.

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «джиу-джитсу»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «джиу-джитсу»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе о виде спорта «джиу-джитсу»;
- повышения уровня подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и

психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «джиу-джитсу» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «джиу-джитсу»;

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом, втором и третьем годах и последующих годах;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «джиу-джитсу»;

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической, и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «джиу-джитсу»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

-укрепление здоровья.

### **3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Программы сопровождаются промежуточной аттестацией обучающихся (перевод на следующий этап спортивной подготовки), проводимых Учреждением. Основными видами текущего контроля в подготовке лиц, занимающихся джиу-джитсу на этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса, являются:

- уровень общей физической подготовленности обучающихся;

- уровень специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;

- уровень и динамика спортивных результатов;

- показатели тренировочной и соревновательной деятельности.

Предметом текущего контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности обучающихся, их работоспособность, возможности функциональных систем.

**Промежуточная аттестация** обучающихся – это оценка результатов освоения обучающимися дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта на определенных этапах (периодах) их реализации посредством комплексов контрольно- переводных нормативов (испытаний), контрольных упражнений, а также результатов участия, обучающегося на официальных спортивных соревнованиях, выполнение нормативных требований спортивной квалификации.

Задачи промежуточной аттестации обучающихся:

- определение уровня подготовленности обучающихся по базовым предметным областям дополнительных образовательных программ спортивной подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка и др.)

- выявление степени достижения прогнозируемых результатов образовательной деятельности;

- осуществление контроля выполнения требований к результатам прохождения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу» для перевода на следующий этап (период) спортивной подготовки;

- определение необходимости внесения коррективов в содержание и методику образовательной деятельности и учебно-тренировочного процесса.

Промежуточная аттестация проводится один раз в год, и включает в себя оценку уровня подготовленности посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки (таблицы 11-12 настоящей Программы).

**Итоговая аттестация** представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися Программы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется с данного этапа спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося образовательная организация, реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, осуществляет перевод такого обучающегося на программу физической подготовки (при ее реализации).

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.**

Контроль за состоянием подготовленности учащихся. Оценка общей и специальной физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для учащихся физическим качествам.

Оценка технической подготовленности. Контроль за технической подготовленностью заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий, учащихся при выполнении соревновательных и учебно-тренировочных упражнений.

Контроль техники осуществляют визуально и инструментально. Критериями технического мастерства обучающихся являются объем техники, разносторонность техники и эффективность. Объем техники определяется общим числом действий, которые выполняет учащийся на тренировочных занятиях и соревнованиях.

Разносторонность техники определяется степенью разнообразия двигательных действий, которыми владеет учащийся и использует их в соревновательной деятельности. Контролируют число разнообразных действий, соотношение приемов, выполненных в правую и левую сторону, атакующих и оборонительных действий и др.

Эффективность техники определяется по степени ее близости к индивидуально оптимальному варианту. Эффективная техника - та, которая обеспечивает достижение максимально возможного результата в рамках данного движения. Спортивный результат - важный критерий эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности. Контроль за тактической подготовленностью заключается в оценке целесообразности действий учащегося, направленных на достижение успеха в соревнованиях. Он предусматривает контроль за тактическим мышлением, за тактическими действиями (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Контроль за результатами соревнований заключается в оценке эффективности выступления в соревнованиях в годичном цикле подготовки.

Результаты сдачи контрольно-переводных нормативов фиксируются в сводных протоколах, комиссией, созданной на основании приказа директора.

Контрольно-переводные нормативы считаются успешно сданными учащимися, если он продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала.

Основные требования для оценки общей физической, специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки учащихся представлены в таблице № 11-12.

**Таблица № 11**

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчик и	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	12.0	6.10	10.8
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	145	135
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			32	27	35	30
2.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			3	-	3	-
2.3.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			12	9	15	11

**Таблица № 12**

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9

1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
2.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
2.3.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			15	11
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

Результаты выполнения контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке оцениваются в бальной системе, приведенной в Таблице № 13.

**Таблица № 13**

### Оценочная система

Балы	Критерии оценки
0-баллов-норматив не сдан	невыполнение минимальных показателей ОФП и СФП
1 бал и более-норматив сдан	выполнение минимальных показателей ОФП и СФП

#### ***Методика выполнения упражнений ОФП:***

**1. Бег на 30 и 60 метров**, предназначен для оценки уровня развития быстроты. Выполняется на стадионе или в спортивном зале с высокого старта в обуви без шипов. Проводится на беговой дорожке или ровной местности (с высокого старта). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек. Участники

стартуют по 2 - 4 человека.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера; участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому; старт участника раньше команды стартера «Марш!». Предоставляется одна попытка.

**2. Бег на 1000 и 1500 метров**, предназначен для оценки уровня развития выносливости. Необходимо выполнять стартовое ускорение, но не больше, чем на 50-100 метров. После стартового ускорения необходимо спокойно замедлиться, примерно в течение 50 метров. За 200 метров до финиша необходимо немного прибавить скорость.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» они начинают бег.

При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

**3. Челночный бег 3x10 метров**, предназначен для оценки координационных способностей. Проводится в спортивном зале. Выполняется одна попытка с максимальной скоростью. Для разметки используются стойки. Учащийся встает у стартовой линии лицом к стойкам и по команде обегает их. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

**4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**, предназначен для оценки взрывной силы ног. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются две попытки. В зачет идет лучший результат. Участник имеет право: при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками; использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Попытка не засчитывается:

- при наличии заступа за линию отталкивания или касание ее;
- при выполнении отталкивания с предварительного подскока;
- при отталкивании ногами поочередно;
- при использовании каких-либо отягощений, выбрасываемых во время

прыжка;

- при уходе с места приземления назад по направлению прыжка.

**5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).** Тест на гибкость, в ходе которого оценивается степень подвижности в суставах, а также эластичности элементов опорно-двигательного аппарата. ИП – стоя, руки вдоль туловища, ноги вместе. По команде тестируемый выполняет наклон. При наклоне ноги в коленях не сгибать.

**6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.** Предназначено для оценки силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»; отсутствие фиксации на 1 с исходного положения; одновременное разгибание рук.

#### ***Методика выполнения упражнений СФП:***

**1. Подтягивание из виса на высокой перекладине.** Предназначен для оценки силовых качеств. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги); нарушение техники выполнения испытания; подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины; фиксация исходного положения менее чем на 1 с; подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем); явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

**2. Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см.** Предназначен для оценки силовых качеств. Учащийся подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на

гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Из исходного положения участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с исходного положения, продолжает выполнение норматива

**3. Поднимание туловища из положения лежа на спине.** Лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

**Перечень тестов (вопросов) по видам подготовки, не связанные с физической нагрузкой для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочных этапов.**

Тесты по теоретической подготовке и правилам вида спорта, обучающегося в МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи проводятся в устной форме.

Этап начальной подготовки (НП):

**Таблица № 14**

Вопрос	Варианты ответов
Официальной датой основания джиу-джитсу считается?	а) 1905 г. б) <b>1530 г. +</b> в) 1979 г.
С какого года джиу-джитсу стало известно в России?	а) <b>с 1978 г. +</b> б) с 1902 г. в) с 1929 г.
Схватки джиу-джитсу проходят на площадке под названием?	а) помост б) <b>татами +</b> в) ковер
Национальная японская одежда, ставшая униформой для многих восточных единоборств?	а) <b>кимоно +</b> б) халат в) костюм
Как называется костюм для тренировок?	а) <b>Ги +</b> б) ката в) дзюдоги
Появлению джиу-джитсу в нашей стране мы обязаны?	а) А. Серову б) <b>И. Б. Линдер +</b> в) А. Резнику
В переводе с японского термин “дзю-дзюцу” (джиу-джитсу) – это	а) гибкий путь б) <b>мягкое искусство +</b> в) трудная дорога

Дата аккредитования Международного Союза Боевых Искусств как международной иностранной организации?	а) <b>1 февраля 1993 +</b> б) 10 сентября 2009 в) 24 ноября 1989
Кто является создателем учения, послужившему возникновению боевого искусства джиу-джитсу?	а) <b>Акаяма Широbei +</b> б) Мицуё Маэда в) Морихэй Уэсиба
Родоначальниками джиу-джитсу являются?	а) китайцы б) вьетнамцы в) <b>японцы +</b>
Холодные оружия в арсенале экипировки?	а) Не применяется б) <b>Танто и Ханбо дзе +</b> в) Кобудо г) Иайдо
Мастерские степени называют...?	а) Диу б) <b>Дан +</b> в) Киу г) Дон
Первой школой, где использовался принцип «Поддаться, чтобы победить»?	а) Кагэ-рю б) <b>Есин Рю, школа ивы +</b> в) Сингёто-рю г) Сымэньсюэ
Ученические степени называют...?	а) Дан б) Кик в) Кюи г) <b>Киу +</b>
Основатель стиля?	а) Уолли Джей б) <b>Такеноучи Хисамори +</b> в) Ип Ман г) Масутацу Ояма
Что входит в основу джиу-джитсу?	а) Дыхательная гимнастика б) Владение оружием в) Система самообороны г) <b>Безударная система ближнего боя +</b>
Как дословно переводится «джиу-джитсу»?	В названии единоборства джиу-джитсу (дзю-дзюцу) объединились 2 иероглифа — «дзю» и «дзюцу». В дословном переводе они означают «мягкое искусство». Это древняя боевая система, подразумевающая использование технических приемов рукопашного боя и владения оружием.
В каком году были утверждены правила вида спорта «джиу-джитсу»?	в 2017 году
Назовите основную идею учения боевого искусства джиу-джитсу?	«не идти на противостояние, чтобы одержать победу», не противиться, а уступить противнику, обращая его воздействия в необходимую сторону, пока он не попадет в ловушку, и тогда направить усилия и действия

	врага против него
Какие основные техники используются в джиу-джитсу?	Броски, блокировки суставов и удары.
Опишите Сабмишн как один из способов победить соперника?	Сабмишн происходит, когда один из участников сдастся или подчиняется своему оппоненте; это означает, что он испытывает слишком сильную боль или дискомфорт, чтобы продолжать поединок, и таким образом уступает
Перечислите правила организации площадки для спаррингов?	Площадка должна быть достаточно большой, чтобы вместить всех участников и зрителей; должна иметь достаточное освещение, чтобы все матчи были хорошо видны; Площадка должна быть покрыта матами, чтобы участники не упали и не получили травму; должно быть выделено место для судей, где они могут сидеть или стоять во время поединков; должна быть выделена зона для медицинского персонала для лечения любых травм, полученных во время спарринга; цвет ринга и рабочего пола должны отличаться.
На какие возрастные категории делятся участники?	Юноши и девушки. В эту категорию входят дети 12-13 лет, а также 14-15. Юниоры и юниорки. Это звание присваивается в 16-17 лет, а также в 18-20. Мужчины и женщины, то есть взрослые участники – это совершеннолетние люди.
Чему уделяется много внимания при обучении восточным единоборствам наряду с тренировкой тела?	Философским аспектам и психологической подготовке бойца.
Что является формой одежды учащихся в для занятий и соревнований?	Формой одежды учащихся в для занятий и соревнований является Ги — особый вид кимоно (белого, синего или черного цвета). Состоит оно из трех элементов — куртки, штанов и пояса.
Отчего зависит цвет пояса?	От уровня мастерства учащегося.
Что такое допинг?	Допинг – это одно или несколько нарушений антидопинговых правил, к которым относятся наличие запрещенной субстанции в пробе учащегося, отказ от сдачи пробы, подмена пробы и т.д?
Что такое Запрещенный список?	Это перечень субстанций и методов, запрещенных для использования учащихся в соревновательный и вне соревновательный периоды.
Может ли учащийся отказаться от сдачи пробы?	Нет, учащийся должен сдать пробу
Безопасны ли для учащихся препараты, содержащие запрещенные субстанции, в форме капель?	Нет, запрещенная субстанция может попасть в организм и через слизистые (капли в глаза, нос)

Кто должен предоставлять сведения о местонахождении в систему ADAMS?	Учащиеся, входящие в пул тестирования международной федерации и/или национальной антидопинговой организации
--	---

Тесты по теоретической подготовке, правилам вида спорта и допингу обучающегося в МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи  
Учебно-тренировочный этап, этап спортивной специализации:

Таблица № 15

Вопрос	Варианты ответов
В начале какого века европейцы и американцы впервые познакомились с джиу-джитсу?	а) XIX в. б) XVIII в. в) <b>XX в. +</b>
Чемпионом мира по джиу-джитсу в 2019 году стал?	а) Николай Солодухин б) <b>Алексей Харченко +</b> в) Сергей Власенко
Сколько медалей завоевали Российские учащийся на турнире по джиу-джитсу в Абу-Даби?	а) 49 б) 53 + в) 18
Главный тренер спортивной сборной команды РФ?	а) Владлен Семёнов б) <b>Георгий Куковеров +</b> в) Павел Мясников
Есть ли пояса в джиу-джитсу?	а) нет б) <b>да +</b>
Занимающийся джиу-джитсу при достижении высшего мастерства повязывает?	а) красный пояс б) <b>черный пояс +</b> в) красный галстук
В каком году была создана «Федерация джиу-джитсу СССР»?	а) 1964 б) 1990 + в) 1972
Первый призер в России ВИ 2005 года?	а) <b>Веселовзоров Алексей +</b> б) Коржавых Павел в) Белов Денис
На какие разделы разделяют современное джиу-джитсу?	а) базовый и спортивный б) базовый и военный в) <b>базовый и подразделы: военный, полицейский, спортивный +</b>
Единственным учащимся, собравшим медали всех самых значимых международных турниров, стал?	а) <b>Павел Коржавых +</b> б) Алла Падерина в) Смирнов Михаил
Звание самого титулованного бойца сборной команды России носит?	а) <b>Дмитрий Бешенец +</b> б) Веселовзоров Алексей в) Руднев Игорь
Что входит в основу джиу-джитсу?	а) Дыхательная гимнастика б) Владение оружием в) Система самообороны

	г) <b>Безударная система ближнего боя +</b>
Что символизирует гармоничность силы и духа?	а) Традиционное завязывание пояса б) <b>Завязанные концы пояса +</b> в) Движения в бою г) Концентрация
Кем был Такеноучи Хисамори?	а) <b>Военачальником +</b> б) Гуном в) Нуном г) Сёгун
Даны выдаются по...?	а) Возрастанию: с 5 до 10 б) <b>Возрастанию: с 1 до 10 +</b> в) Возрастанию: с 1 до 5 г) Убыванию: от 10 до 1
Крупнейшая современная школа японского происхождения?	а) Синъё-рю б) Дайто-рю в) Кито-рю г) <b>Хакко-рю +</b>
Что является обязательной защитной экипировкой бойцов?	Капа (защита челюсти), ракушка (для защиты паха).
Длительность поединка составляет..?	Три минуты.
Назовите борцовские приемы, составляющие 60% техники?	Удушения, захваты, подножки, броски и т.п.
Назовите три группы направлений, в которые объединены все стили джиу-джитсу?	Специализированные — используемые для подготовки сотрудников спецслужб; прикладные — адаптированные для самообороны; спортивные, цель которых — демонстрация технических навыков и победа в соревнованиях.
Назовите единые требования для присвоения уровней мастерства?	Техническая подготовленность, срок обучения, успешное прохождение аттестации.
В каких спортивных дисциплинах проводятся соревнования?	Весовая категория, "борьба лежа" и "ката-парное".
Кому предоставляется право выбора емкости для сбора пробы мочи во время процедуры тестирования у спортсмена?	Спортсмен сам выбирает емкость из нескольких предложенных.
Как долго может длиться процедура тестирования спортсмена?	Столько, сколько потребуется спортсмену для сдачи необходимого количества мочи.
В какой лаборатории может производиться анализ допинг-проб?	В лаборатории, аккредитованной Всемирным антидопинговым агентством.
Может ли учащийся быть протестирован дома в выходной день?	Да
Сколько раз в течение года спортсмен может быть протестирован?	Неограниченное количество раз.

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине), состоящую из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана**

##### **4.1. Распределение программного материала для проведения учебно-тренировочных занятий**

Методика учебно-тренировочного процесса обучающихся джиу-джитсу.

Освоение джиу-джитсу занимает длительное время из-за большого числа приемов выполнения ударов руками и ногами, передвижений и возможных боевых взаиморасположений, взаимовоздействий, а также разнообразия проявлений двигательных и психических качеств, которые требуются от борцов. При этом в большинстве случаев в условиях соревнований юные и взрослые учащиеся находятся в равных условиях, ибо соревнования проводятся в основном по одним и тем же правилам.

##### **Программа содержит техники и комплексы:**

- приемы самостраховки при падениях;
- удары и их комбинации; защиты от ударов; защиты и освобождения от захватов;
- броски; болевые приемы и защиты от них;
- удушающие приемы и защиты от них; удержания противника на земле; атаки и защиты, а также контр, приемы и комбинации в положении лежа;
- защита от вооруженного нападающего;
- владение прикладным и холодным оружием;
- традиционные ката.

Преподавание учащимся двигательных действий в условиях вариативных конфликтных ситуаций имеет существенные особенности, связанные с развитием уровня их двигательной и психической подготовленности в каждом возрасте, которые определяют возможности освоения многих разделов джиу-джитсу. Необходимо так же учитывать динамику развития различных двигательных и психических качеств, а также характеристики и длительность воздействия пубертатного периода на их проявления в спортивной деятельности. Поэтому при построении многолетней тренировки, в целях систематизации содержания тренировки юных тхэквондистов, целесообразно разделить ее на возрастные ступени, в том числе первые две на части в случае раннего начала регулярных занятий (10 лет).

##### **В технике джиу-джитсу следующие направления:**

1. позиции (стойки), сизей
2. технику передвижений, синтай
3. технику поворотов и подворотов, тай сабаки
4. технику бросков, татси-ваза
5. удары по болевым точкам, атэми-ваза

6. технику защиты, уке-ваза
7. технику удушений, шими-ваза
8. технику удержаний, осаемоми-ваза
9. технику болевых приемов, кансетсу-ваза
10. технику падений, укеми-ваза
11. технику захватов, куми-ката

Существует три основных метода изучения приемов.

**Учи-коми** - многократное повторение приема или отдельных элементов приема как с партнером, так и без партнера.

**Рандори** - совокупность свободных действий в условиях, приближенных к реальной борьбе.

**Ката** - формализованное выполнение приемов в заранее известных условиях.

В джиу-джитсу, как и в других видах единоборств, применяется градация в соответствии с технической подготовленностью.

Во многих спортивных школах единоборств успешно применяются специально разработанные комплексы упражнений, правильная демонстрация которых позволяет занимающемуся получить ту или иную степень мастерства.

Теоретические и практические задания, включенные в контрольный норматив начальной подготовки (белый пояс, 6-й кю), представляют собой набор подготовительных и базовых элементов техники, а также знание наиболее употребляемых терминов джиу-джитсу, применяемых тренером-преподавателем. Оцениваемая демонстрация комплексов упражнений позволяет контролировать степень овладения техникой, так же позволяет стимулировать ответственное отношение к выполнению заданий на тренировочном занятии.

### **Теория и методика физической культуры и спорта**

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения учащимися определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Используя график распределения учебного материала по годам обучения, каждый тренер-преподаватель учебной группы разрабатывает план теоретической подготовки. Планировать теоретическую подготовку нужно так, чтобы занятия по теории были органически связаны с практическими, т.е. изучение теоретического материала целесообразно совмещать с закреплением его в практических занятиях.

**Рекомендуемый перечень тематических разделов по теоретической подготовке учащихся на этапах начальной подготовки**

**1. Вводное занятие.** История спортивной школы, достижения и традиции. Джиу-джитсу как вид спорта. Права и обязанности учащегося спортивной школы. Школьные традиции. Лучшие достижения учащихся. Правила поведения в спортивной школе. Правила поведения на тренировочном занятии. Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятии боксом

**2. Физическая культура** – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений, и навыков.

**3. Личная и общественная гигиена.** Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Соблюдение санитарно-гигиенических норм. Личная и общественная гигиена. Гигиенические требования к спортивной форме. Режим питания учащегося.

**4. История и сведения о борьбе джиу-джитсу, история школы.** Основание и развитие борьбы джиу-джитсу. Выдающиеся представители в этом виде спорта. Правила соревнований по борьбе джиу-джитсу. Участие учащихся школы в крупных соревнованиях. Терминология и этика джиу-джитсу.

**5. Предупреждение травматизма.** Понятие о травмах и их причинах. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий, приемов страховки и само страховки, правильная экипировка учащихся в и т.д.. Оказание первой медицинской помощи и др..

**6. Техника безопасности при занятиях джиу-джитсу.** Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой джиу-джитсу. Соблюдение правил техники безопасности в зале ОФП. Соблюдение правил техники безопасности при выезде на соревнования. Соблюдение правил техники безопасности во время классификационных соревнований «Открытый ковер».

**7. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека.** Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах. Основные сведения об опорно-двигательной, пищеварительной, нервной, кровеносной, дыхательной, выделительной, эндокринной, иммунной системах. Возрастные изменения показатели развития (рост, вес, окружности головы, туловища). Влияние физических упражнений на организм. Понятия об утомлении и переутомлении. Субъективные и объективные признаки утомления. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых.

**8. Здоровый образ жизни. Режим дня, гигиена, закаливание и питание учащихся.** Составляющие здорового образа жизни. Понятие о гигиене и санитарии при спортивных занятиях. Общие гигиенические требования к

режиму дня, питанию, отдыху, одежде и обуви, сну. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Питание. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при физических нагрузках. Питьевой режим. Контроль за весом тела. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика. Режим дня в период соревнований.

### **9. Общая характеристика спортивной тренировки.**

Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка.

Технико-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.

**10. Врачебный контроль и самоконтроль учащихся.** Основные понятия о врачебном контроле. Медицинский допуск к занятиям спортом, Медицинские осмотры: необходимость, периодичность.

Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Показатели самоконтроля: сон, аппетит, вес. Дневник самоконтроля Понятие об утомлении и переутомлении. Условия допуска к соревнованиям.

**11. Установка перед соревнованиями и разбор проведенных боев.** Виды и уровни соревнований. Сведения о противнике: тактике ведения поединка, его слабые и сильные стороны. Тактический план предстоящих соревнований. Разбор проведенных поединков. Анализ поединков, положительные и отрицательные моменты в ходе соревнований. Причины успеха или неуспеха. Проявление морально-волевых качеств.

### **13. Основные средства спортивной тренировки.**

Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные средства разносторонней тренировки.

**14. Гигиена, закаливание, режим и питание.** Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение, основные задачи и требования. Гигиенические основы режима труда и отдыха, занятий спортом. Общий режим. Режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнований. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов в питании учащихся. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся боксом. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиенические обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), в целях закаливания организма. Требования к закаливанию организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест

занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция в помещении. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Вред курения, употребления спиртных напитков и наркотиков.

### **15. Восстановительные мероприятия.**

Восстановление. Виды восстановительных мероприятий. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля в процессе занятий физической культурой. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее состояние. Дневник самоконтроля, его содержание и порядок ведения. Понятие об утомлении и перетренировке. Первая помощь (до врача) при ушибах, рассечении, вывихах, переломах, растяжениях, кровотечениях. Способы остановки кровотечений: вставка тампона, перевязка. Основы спортивного массажа. Понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж перед тренировкой и соревнованиями, в о в р е м я и после соревнований. Противопоказания к массажу.

### **16. Единая всероссийская спортивная классификация.**

Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.

#### **Общая и специальная физическая подготовка.**

Одной из главнейших частей тренировки является общая физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств учащегося.

Развитие двигательных качеств учащихся: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций - это основа физической подготовки.

Существует два вида подготовки: общая и специальная:

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

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

Общая сила - это способность в процессе поединка напряжением мышц

производить определенные движения, преодолевать или противостоять воздействию каких-либо сил.

Для увеличения силы применяются упражнения, которые вызывают предельное, или около предельное напряжения мышц. В зависимости от характера и величины нагрузки количество повторений упражнения может быть различным от одного до значительных величин. В поединке постоянно происходит смена ситуаций, в связи с чем требуются различные по характеру мышечные усилия (динамические и статические).

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

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

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

С этой целью используются следующие методы:

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

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

Общая быстрота – это способность выполнять движения с большой скоростью. Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия.

Быстрота зависит от:

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

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

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

доводят нагрузку до нормы, стремясь сохранить быстроту.

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

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

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

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

2. Совершенствовать координировать различные движения. Совершенствование работы различных анализаторов осуществляется общеразвивающими и специальными упражнениями.

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

Совершенствование способности координировать движения развивается путем усвоения большого количества навыков, требующих разнообразной координации движений. При этом - если учащийся 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 учащийся, 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 учащемуся совершенствовать общую ловкость.

Учащийся, имеющий большой запас двигательных умений и навыков может быстрее выполнить новое действие, которое необходимо для решения внезапно возникающей двигательной задачи. Такой учащийся 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. «Зеркальное» выполнение упражнений.
2. Изменение скорости или темпа.
3. Изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение.
4. Смена способов выполнения упражнения.
5. Усложнение упражнения дополнительными движениями.
6. Изменение противодействия занимающихся при групповых или парных упражнениях.
7. Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях.
8. 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 учащегося. 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 учащегося или его партнёра), сила партнёра, вес различных предметов и снарядов. Эти силы могут прикладываться кратковременно, но с большой частотой или длительно, постепенно доводя движения до максимальной амплитуды. Хотя последний способ выполнения упражнения эффективен, он применяется несколько реже

в связи с тем, что длительное удержание мышц в растянутом состоянии вызывает неприятные ощущения.

В группах начальной подготовки используют упражнения для развития общих физических качеств:

**Силы:** гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

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

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

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

**Выносливости:** легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м. Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползание; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строе- вые упражнения -выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

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

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

- Гимнастика. Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты - подтягивание на

перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

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

- Бокс. Для развития быстроты - бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний.

- Подвижные игры в касания, тиснения. • Эстафеты.

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

- Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

- Плавание.

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

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

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости - челночный бег 3x10м, для развития выносливости - бег 400м, 800м.

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

- Спортивная борьба: для развития силы: приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках; для развития гибкости: упражнения на мосту, с партнером, без партнера.

- Тяжелая атлетика: для развития силы – подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гирями. Спортивные игры: для комплексного развития качеств – футбол, баскетбол, волейбол.

- Лыжный спорт: для развития быстроты – гонки – 500м, 1000м; для развития выносливости – гонки 1,5 – 3 км. Плавание: для развития быстроты – проплывание коротких отрезков дистанции – 10м, 25м; для развития выносливости – проплывание 50м, 100м, 200м.

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

**В группах начальной подготовки** используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Силы: выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

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

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

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

Ловкости: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.

### **Основные направления тренировки.**

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако, здесь, как ни на каком этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

В последние годы все больше приверженцев находит точка зрения, что уже на этапе начальной подготовки, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр следует включать в программу занятий

комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное, именно, для борьбы джиу-джитсу. Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки учащихся. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

### **Особенности обучения.**

Двигательные навыки у учащихся должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо учащимся овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях. Одной из задач занятий джиу-джитсу, на первом году, является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т. е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом). Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную, спортивную подготовку учащихся.

### **Игры для групп начальной подготовки.**

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

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

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

3. Переталкивание: - упершись грудью в грудь (голова сбоку, руки за спиной), учащийся старается оттеснить друг друга из заранее намеченного круга.

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

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

6. Борьба за отрезок каната: - учащиеся пытаются отнять друг у друга отрезок каната длиной 40см.

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

8. Осаливание: - учащиеся стоят лицом друг к другу. Задача каждого из них - наступить на стопу партнера и в то же время не дать наступить на свою. 9. Борьба на одной ноге: - один из учащихся дает захватить свою ногу и просовывает ее между ног партнера, захватывая при этом его плечо и запястье; - задача партнера - перевести первого учащегося в партер любым разрешенным способом, а тот должен устоять на одной ноге, при возможности освободить захваченную ногу или контратаковать. Время выполнения - 20-30 с.

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

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

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

- Спортивная борьба: для развития силы - приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, поднятие партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках); для развития гибкости - упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором; для развития ловкости - стоя на коленях или стоя

лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площадки татами, борьба за обусловленный предмет.

- Тяжелая атлетика: для развития силы - толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднятие штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16 кг, 32 кг.

- Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол. Лыжные гонки: для развития быстроты - гонки - 500 м, 1000 м; для развития выносливости - гонки 3-5 км;

- Плавание: для развития быстроты - проплавание дистанций 10 м, 25 м, для развития выносливости - проплавание дистанций 50м, 100м, 200м, 300м.

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

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

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

- Спортивная борьба: для развития силы - приседания, наклоны, повороты с партнером на плечах, поднятие партнера до уровня груди захватом туловища сзади; упражнения на борцовском мосту.

- Тяжелая атлетика: упражнения с предельным весом штанги, с 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме.

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

### **Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности)**

Круговая тренировка: 1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15с.

1-я станция-трехкратное повторение упражнений на перекладине (5

подтягиваний, 15 с вис на согнутых руках;

2-я станция - бег по ковру 100 м;

3-я станция - броски партнера через спину 10 раз;

4-я станция – забегания на мосту - 5 раз вправо, 5 раз влево;

5-я станция - переноска партнера на спине с сопротивлением — 20 метров;

6-я станция – полу приседы с партнером на плечах - 10 раз;

7-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре лежа -10 раз;

8-я станция - поднимание партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди- 10 раз;

9-я станция -разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя - 2-3 попытки в течение 10-15 секунд;

10-я станция -лазанье по канату - 2 раза по 5м.

**Силовые возможности (работа максимальной мощности)** Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 с, между кругами 5 минут, 1-я станция - рывок штанг до груди (50% от максимального веса);

2-я станция - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от ковра;

3-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях;

4-я станция - подтягивание на перекладине;

5-я станция - имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута;

6-я станция -жим штанги лежа - 50% от максимального веса;

7-я станция – входы в приемы находясь лицом к партнеру, с отрывом его от ковра.

**Выносливость (работа большой мощности)**

Круговая тренировка: I круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями.

1 -я станция прыжки со скакалкой - 3 минуты;

2-я станция - борьба за захват - 3 минуты;

3-я станция - борьба стоя - 1,5 минуты, 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, 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 учащиеся добиваются своих высших достижений, Как правило, способные учащиеся достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений – через 7-9 лет специализированной подготовки.

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

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

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

- непрерывное совершенствование спортивной техники;

- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки учащихся;

- 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 учащихся 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 учащиеся 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 учащихся 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 учащихся использовать силу инерции движения противника и моменты потери равновесия для

проведения приёмов в направлении передвижения.

**Схватки на сохранение статистических положений** проводятся для того, чтобы учащийся 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 учащийся, тем выше показатель его специальной выносливости. Опытный учащийся 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 учащихся 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. Учащийся 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-преподаватель ставит перед учащимся 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-преподаватель должен уметь определять недостатки выносливости у учащихся и их разновидности. Чтобы определить недостаток общей выносливости (функциональных способностей деятельности систем), тренер-преподаватель следит за дыханием и пульсом учащегося.

**Специальная быстрота** – способность достигать результата деятельности при минимальной скорости движений.

Минимальная скорость движения учащегося 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 учащегося. 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;

б) 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 учащегося 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». Поединок с более легким противником делает более быстрые движения и тяжелый должен стремиться успеть отреагировать на них соответствующими действиями. В то же время, обладая большей силой, тяжелый учащийся 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, учащийся 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 учащийся имеет заранее известный ответ на каждую возникающую двигательную задачу. Совершенствование навыка применения ловкости должно идти следующим образом: тренировки таких ситуаций, когда учащийся вынужден самостоятельно решать двигательную задачу (выполнить прием, защиту, добиться преимущества или победы).

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

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

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

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

г) проведением схватки в необычных условиях (яркое или недостаточное освещение, шум, музыкальное сопровождение, зрители, присутствие родителей и другие условия).

Нужно стремиться к тому, чтобы в соревнованиях учащемуся не встречались нерешенных во время тренировок задач, тогда он покажет высокую ловкость. Это положение трудно реализовать, но нужно стремиться к этому. Во время тренировок следует довести до автоматизма реакцию на те ситуации, которые встречаются часто. В тех ситуациях, которые встречаются очень редко, двигательный ответ доводится только до умения. Действия, отретпетированные на тренировке, на соревнованиях позволяют показать высокую ловкость.

Специальная гибкость – способность успешно (результативно) выполнять действия с минимальной амплитудой.

Большая амплитуда движений суставов позволяет учащимся 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. Учащийся, 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. Позволяет увеличить амплитуду движения по отношению к противнику.

2. Изменяя захваты. Позволяет увеличить амплитуду движения по отношению к противнику.

3. 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

4. Снижая амплитуду движений частей тела (гибкость) 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.

5. Изменяя точку приложения усилия. 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 (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3-6 серий, отдых между 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 сек. в максимальном темпе, затем отдых до 120 с, затем повтор до 6 раз, после шести сери отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с выполнение бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120 с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.

Развитие скоростной выносливости. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 90 сек. 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 «борцовой» 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 года)** используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Для развития специальных физических качеств следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями учащиеся - 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.

### **Избранный вид дисциплин**

#### **Технико-тактическая подготовка.**

#### **Техника падений (укемиваза):**

- кувырок через правое, левое плечо с выходом в стойку и ударом рукой;
- кувырок назад через правое, левое плечо с выходом в стойку и ударом ногой;
- падение на бок с ударом ногой;
- падение вперед на предплечья, с поворотом на бок и ударом ногой; • падение на спину с ударом ногой.

#### **Техника освобождения от захватов:**

- освобождение от захватов за отворот - с ударом ногой в ногу (пах) и болевым приёмом на плечо;
- освобождение от захватов за волосы – с захватом кисти, резким рывком вниз и ударом ногой; освобождение от захватов за руки спереди - с ударом ногой в живот и загибом кисти наружу;
- освобождение от захватов за руки сзади – с ударом ногой в живот и загибом кисти наружу;
- освобождение от удушения спереди – шаг назад левой ногой, одновременно поднять правую руку вверх, разворот вокруг своей оси, добивание;
- освобождение от удушения сзади – левая нога вперед, правая рука вверх,

разворот вокруг своей оси, добивание; освобождение за отворот двумя руками с одновременным захватом одной рукой за локоть и ударом другой рукой в живот (голову) и бросок через бедро.

#### **Техника ударов (атэмиваза) из стойки:**

- прямые и боковые удары одиночные и двойные, выполняются из стойки по заданию удары ногами вперед (мае-гери);
- круговые удары ногами (маваши-гери).

#### **Комбинации ударов (связки):**

- два прямых руками и удар вперед (мае-гери) передней или задней ногой;
- передней ногой (мае-гери), два прямых удара руками, круговой удар ногой (маваши-гери);
- круговой удар (маваши-гери) задней ногой в корпус, два прямых руками, круговой удар ногой (маваши-гери) в голову.

#### **Техника защит от ударов (укеваза):**

- защита от прямого удара в голову – уклон наружу с «S-блоком» и захватом бьющей руки, ударом предплечьем в локоть;
- защита от прямого удара в голову сбивкой и двойным ударом руками в голову, добиванием круговым ударом (маваши-гери) правой или левой ногой;
- защита от кругового удара ногой (маваши-гери) подставкой, два прямых руками в голову, добивание;
- произвольно - защита от кругового удара ногой (маваши-гери) захватом бьющей ноги, зацепом изнутри, добивание.

#### **Техника борьбы лежа (неваза):**

- из положения стоя на коленях укладывание на удержание вперед, болевой рычаг локтя;
- из положения стоя на коленях укладывание на удержание назад, болевой узел локтя под ногу; болевой на шейные позвонки с захватом руки;
- сбив дыхания.

#### **Тактика.**

- сбор информации о противнике (вес, рост, физическое развитие); использование опережающих действий (захватов);
- проведение в учебном поединке в борьбе лежа определенного вида удержания;
- анализ проведенного учебного поединка (свои технические действия, технические действия противника); выбор стойки в зависимости от атакующих действий противника в учебном поединке.

#### **Техника**

**Техника падений (укемиваза):** кувырок (мае-укеми) через правое, левое плечо в прыжке; страховка с рук; падение (еко-укеми) из упора лёжа.

### **Техника освобождения от захватов:**

- освобождение от захватов за две руки - движение на четыре стороны, добивание;
- освобождение от захватов за отворот ударом в предплечье, два удара в голову;
- защита от удушения руками спереди с захватом за локоть, упор в голову, сваливание, добивание;
- защита от удушения предплечьем сзади зашагом за опорную ногу с броском (задняя подножка), добивание.

### **Техника ударов (атэмиваза):**

- прямые и боковые двойки руками на сближении;
- удар ребром стопы (сокуто-гери) задней; передней на сближении; удар ногой назад (уширо-гери);
- круговой удар ногой (маваши-гери), удар ногой назад (уширо-гери); двойка руками, удар ногой (лоу-кик).

### **Техника защиты от ударов (укеваза):**

- защита от прямого удара рукой в голову - уклон наружу с «S-блоком», захватом бьющей руки, круговой удар ногой (маваши гери) в корпус, ударом предплечьем в локоть;
- нырок под боковой удар рукой (уклон под прямой) - вход в ноги, бросок, добивание;
- защита от удара ребром стопы (сокуто-гери) - сбив передней рукой, удар в голову, подсечка под бьющую ногу,

### **Комбинации с использованием техники бросков (нагеваза):**

- защита от захвата за рукав (отворот) и бокового удара - захват за отворот (рукав), «S-блок», удар в голову, бросок через плечо, добивание;
- защита от двойного бокового удара рукой в голову - «S-блок», «кемпоблок», захват за рукав и спину, бросок через бедро, добивание;
- защита от прямого и бокового удара в голову - сбивка, «S-блок» с захватом за рукав и спину, бросок подхватом под две ноги, добивание;
- защита от прямого и бокового удара рукой в голову - сбивка, «S-блок» с захватом за рукав и спину, бросок (передняя подножка), перевод на грудь, болевой с упором в локоть.

### **Техника борьбы лежа (неваза): уход от удержания мостом;**

- уход от удержания отжиманием с захватом головы ногами; уход от удержания с захватом ноги ногами и удушением;
- из положения снизу противник между ног, защита от удушения, выход на болевой на руку; из положения сверху между ног противника, выход на

болевой на ахиллесово сухожилие.

### **Тактика**

- сбор информации о противнике (вес, рост, физическое развитие);
- использование опережающих действий (захватов);
- проведение в учебном поединке в борьбе лежа определенного вида удержания;
- анализ проведенного учебного поединка (свои технические действия, технические действия противника); выбор стойки в зависимости от атакующих действий противника в учебном поединке

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

### **Участие в соревнованиях.**

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам (игровые комплексы для этого представлены ниже). Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

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

### **Техника освобождения от захватов:**

- освобождение от захватов за корпус спереди - удар ладонями по ушам, броском скручиванием головы и болевой, оплетая руку, с упором в плече;
- освобождение от захватов за корпус сзади - бросок с захватом ноги, добивание в пах;
- освобождение от захватов за корпус и руки спереди - удар коленом в пах, головой в нос, бросок (задняя подножка), болевой на руку, с использованием ног (стопа под шеей);
- освобождение от захватов за корпус и руки сзади – развести локти и одно временно резко присесть, захват за плечо, бросок через плечо, удар пяткой в корпус и болевой вращением локтя;
- освобождение от захватов за корпус и руки сзади - отшаг в сторону с одновременным ударом ребром ладони в пах, зашагиванием за обе ноги противника, бросок скручиванием корпуса, добивание;
- освобождение от захвата за отворот и удара в голову - «S-блок», удар ладонью по челюсти, захват за кисть, болевой на кисть, удар коленом.

### **Техника ударов (атэмиваза):**

- прямой удар левой рукой, круговой удар левой ногой (маваши-гери);
- прямой удар левой рукой, круговой удар левой ногой (маваши-гери), прямой удар правой рукой;
- прямой удар левой рукой, круговой удар левой ногой (маваши-гери), прямой удар правой рукой; круговой удар правой ногой (маваши-гери) - двойка прямых ударов (руками), отскок, круговой удар (маваши-гери) правой, левой ногой поочерёдно.

### **Техника защиты от ударов (укеваза):**

- защита от прямого удара рукой в голову - уклон наружу с «S-блоком», захват левой рукой за челюсть снаружи, бросок скручиванием головы, добивание;
- защита от прямого удара рукой в голову уклоном с одновременным прямым ударом рукой в живот (голову), боковой в голову;
- защита от бокового удара рукой в голову – нырок с ударом коленом в корпус, основанием ладони затылок, бросок скручиванием головы, добивание;
- защита от бокового удара рукой в голову – «S блок», удар сгибом руки в голову, бросок (задняя подножка), обходя голову, давлением в кисть упор плечом прямой руки в ковер;
- защита от прямого удара рукой – уклон наружу с «S-блоком», удар сгибом этой же руки в голову, бросок (задняя подножка), добивание;
- защита от бокового удара рукой в голову – «кросс-блок», удар тыльной стороной кулака (уракен) в голову, бросок (передняя подножка), болевой на локоть, колени на шее и пояснице;
- защита от прямого и бокового удара рукой в голову – сбивка, «S-блок», бросок (передняя подножка), повторная атака – подхват, болевой на плечо с зашагиванием за руку;
- защита от двойного бокового удара рукой в голову – «кросс-блок», «S-блок», удар ребром ладони в шею и захват за отворот, удар головой в нос, бросок с колен, добивание;
- защита от бокового удара рукой в голову – «кемпо-блок» с одновременным ударом рукой в корпус (голову), болевой на руку в прыжке;
- защита от бокового удара рукой в голову – «кросс-блок», удар тыльной стороной кулака (уракен) в корпус (голову), бросок через бедро – противник контрит – закончить болевым на ногу перекатом.

### **Техника борьбы лежа (неваза):**

- освобождение от удержания поперёк – захватом ноги или головы;
- из положения снизу противник между ног - обвив руки, переворот,

удушение и болевой на руку - из положения снизу противник между ног - обвив ног, переворот, болевой на руку (узел локтя).

- «канарейка» из положения стоя на коленях.

**Дополнительно:** две схватки в партере и две схватки по правилам борьбы джиу-джитсу.

### **Тактика**

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

- использование опережающих действий (ударов, захватов); проведение в учебном поединке за ранее намеченного приема;

- составление тактического плана проведения учебного поединка с анализом после его проведения;

- анализ проведенных соревновательных поединков (темп, проведенные технические действия, ошибки, результат).

### **Техника ударов (атэмиваза) и защиты от ударов (укеваза):**

- прямой удар рукой, удар тыльной стороной кулака (уракен) с разворотом;

- защита от удара (любого) - удар тыльной стороной кулака (уракен) с разворотом, добивание; два прямых удара руками, нырок под боковой в голову, вход в ноги, бросок, добивание;

- прямой удар рукой, боковой удар рукой в голову, нырок под боковой удар в голову, три боковых удара руками; круговой удар ногой (маваши-гери), удар ногой назад (уширо гери) той же ногой;

- защита от кругового удара ногой (маваши-гери) - захват бьющей ноги, удар тыльной стороной кулака (уракен) в голову, удар локтем в ногу, стаскивание назад, ущемление колена;

- защита от удара ногой вперед (мае-гери) - уклон с захватом бьющей ноги, подбив под опорную ногу, рычаг колена наружу;

- защита от удара ногой (лоу-кика) - удар ногой вперед (мае гери) на вскоке, два прямых удара руками в голову; защита от удара ногой (лоу-кика) - ударом в опорную ногу, два прямых удара руками;

- защита от прямого удара рукой в голову - удар ногой назад (уширо- гери); защита от двойки прямых ударов рукой в голову - сбивка, подставка, захват за голову, удары коленями, сваливание, добивание.

### **Техника защиты от ударов с броском:**

- защита от бокового удара рукой в голову - «S-блок», боковая подсечка, добивание;

- защита от бокового удара рукой в голову - «кросс-блок», удар тыльной стороной кулака (уракен) в голову, зацеп изнутри голенью;

- защита от бокового в голову - «кросс-блок», удар тыльной стороной кулака (уракен) в голову, зацеп изнутри голенью - противник отшагивает зацеп изнутри стопой под другую ногу с захватом ноги, болевой на ахиллово сухожилие;

- защита от бокового удара рукой в голову - «кросс-блок», мельница с колен, добивание; защита от бокового удара рукой в голову - мельница, добивание; защита от удара ногой из положения лёжа - бросок зацепом нижней ногой под пятку и упором верхней ногой в колено, удар ногой в пах, перекатом выход в стойку;

- защита от удара ногой из положения лёжа - ножницы под одну ногу с болевым приемом на ступню; защита от удара ногой из положения лёжа – ножницы под две ноги с болевым на колено;

- защита от прямого и бокового удара в голову - сбивка, «S-блоком», бросок (передняя подножка) - противник контрит переход на боковой отхват.

#### **Техника борьбы лежа (неваза):**

- из положения снизу, противник между ног - болевой на руку - противник вытаскивает руку – переход на болевой на другую руку;

- из положения снизу, противник между ног - болевой на руку противник вытаскивает руку - удушение ногами; «канарейка» из положения стоя на коленях с кувырком.

**Дополнительно:** две схватки по правилам борьбы джиу-джитсу; две схватки по правилам джиу-джитсу.

#### **Тактика**

Тактика - тактика проведения технических действий:

- комбинации с использованием приемов из различных разделов техники джиу джитсу (например: зацеп изнутри (оучи-гари)-боковая подсечка (деаси-бараи; оучи-гари (зацеп изнутри) - передняя подножка (тай-отоси) и т.п.);

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

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

#### **Техника**

- защита от бокового удара рукой в голову - «S-блок», бросок (задняя подножка) под две ноги, болевой на руку; защита от бокового удара рукой в голову -

- «S-блок», бросок (задняя подножка) под две ноги – нападающий сопротивляется - переход с броска (задняя подножка) на подхват под две ноги,

болевой;

- защита от прямого удара рукой в голову - уклон внутрь с захватом за отворот, бросок через плечо, нападающий сопротивляется и душит предплечьем, переход на бросок с колен, добивание локтем в пах;

- защита от бокового удара рукой в голову - «S-блок», эта же рука обхватывает затылок, другая челюсть, сворачивание шеи, болевой, конвоирование;

- тоже от прямого удара рукой в голову с уклоном наружу;

- защита от бокового удара рукой в голову - «S-блок», эта же рука обхватывает затылок, другая фалангами указательного и безымянного пальцев давит во впадину на шее;

- защита от кругового удара ногой (маваши-гери) - уклон внутрь, сталкивание с захватом опорной ноги, болевой; защита от бокового удара рукой в голову

- - «S-блок», подсечка с захватом за отворот - нападающий сопротивляется - сбивание в пар тер, не отпуская отворот, перешагивание через него, кувырок с захватом ноги, удушение;

- тоже самое - удушение забеганием;

- тоже самое - болевой на руку перешагиванием; тоже самое - болевой на руку кувырком;

- защита от двойки прямых ударов рукой - отскок, подскок с двойкой прямых ударов рукой, удар коленом в прыжке; защита от входа в ноги - упором локтей, удары коленями, сваливание;

- защита от двойки прямых ударов рукой в голову - подставка, захват за голову, удары коленями - нападающий вырывается - добивание круговым ударом ногой (маваши-гери) в голову;

- защита от двойки прямых ударов рукой в голову - сбивки, захват за голову одной рукой и удар локтем другой.

### **Техника защиты от оружия**

- защита от удара ножом снизу - блок скрещенными руками, нижняя рука остаётся на уровне кисти, верхняя - захват за локоть, тяга за локоть, одновременный удар коленом в корпус, залом руки с захватом головы;

- защита от удара ножом сверху - блок предплечьем вверх с одновременным ударом локтем (рукой) в голову, продолжая движение, бьющая рука оплетает вооружённую руку, сваливание загибом руки;

- защита от прямого удара ножом - блок предплечьем в сторону, захват бьющей руки этой же рукой, другой рукой сильное давление на кисть вооружённой руки со скручиванием наружу, бросок, добивание;

- защита от удара палкой сверху - тоже, что и от ножа;

- защита от удара палкой сверху - уклон наружу с «S-блоком»,

одновременный удар коленом в корпус, бросок скручиванием головы;

- защита от удара палкой сбоку (снаружи вовнутрь) - «S-блок», бросок через плечо или бросок (передняя подножка); защита от удара палкой сбоку (снаружи вовнутрь) - «S-блок», бросок (подсечка);

- защита от удара палкой сбоку (снаружи вовнутрь) - «S-блок», приседая залом бьющей руки в локте, захват за отворот, конвоирование;

- защита от удара палкой сбоку (изнутри наружу) - «S-блок» с захватом бьющей руки, удар предплечьем в локоть, бросок болевой замком на руку;

- защита от удара палкой сбоку (изнутри наружу) - «S-блок», круговой удар ногой (маваши-гери) в корпус, удар локтём в голову.

### **Техника борьбы лежа (неваза)**

- из положения лёжа, противник между ног - «лесенка», болевой на руку, переход на удушение ногами, переход на болевой на другую руку;

- из положения лёжа, противник между ногами - удушение из под руки - из положения сверху между ног противника - выход на болевой скручиванием пятки;

- из положения противник на животе в глухой защите - удушение с захватом за отворот и штанину.

**Дополнительно:** три спарринга по правилам джиу-джитсу со сменой партнёра.

### **Тактика**

Тактика - тактика проведения технических действий:

- расширение технико-тактическом арсенала борца джиу-джитсу (за счет увеличения числа комбинаций с использованием приемов из раз личных разделов техники джиу- джитсу, однонаправленных и разнонаправленных комбинаций из раздела (нагеваза), контратакующих приемов);

- тактика ведения поединка: сбор информации о противниках, построение моделей соревновательных поединков с конкретными противниками, коррекция модели, анализ проведенных поединков, соответствия проведенного поединка тактика участия в соревнованиях: цель соревнования, планирование результата отдельных схваток и в целом соревнования.

**Техника ударов (атэмиваза) и защиты от ударов (укеваза):** • двойка руками, вход в ноги, серия болевых на ноги;

- защита от двойки руками и входа в ноги - сбивка, контратака локтями, удушение «гильотина»; защита от бокового удара рукой в голову - «кемпо-блок», болевой на руку перекатом;

- защита от прямого и бокового удара руками в голову - сбивка, «S-блок» бросок через бедро, выход на болевой на колено перекатом;

- обманное действие - переход с броска через бедро, на бросок посадкой;

защита от бокового удара рукой в голову в голову - «кросс-блок», бросок ножницы, добивание;

- защита от бокового удара рукой в голову - проход под бьющую руку, замок на шее, сваливание, болевой оплетая ногу рукой;

- при захвате за отворот - сбивание в партер, удушение, перешагивая с захватом ноги и отворота кувырком;

- тоже самое - удушение забеганием;

- защита от удара ногой (лоу-кик) - удар ногой (лоу-кик) с разножки, добивание; используя захват за два отворота - удушение двумя предплечьями в падении;

- в партере противник делает болевой скручиванием пятки - выпрямлением ноги выход на болевой скручиванием пятки.

#### **Техника защиты от ударов ножом:**

- защита от удара ножом снизу - блок предплечьем, удар локтем в голову, болевой на локоть замком, бросок замком;

- защита от прямого удара ножом - накрывающий блок, захват кисти, конвоирование с захватом кисти;

- защита от удара ножом наотмашь (изнутри наружу) – накрывающий блок, болевой на руку с упором колена в плечо - защита от удара ножом снаружи во внутрь - накрывающий блок, бросок рычаг кисти наружу.

#### **Техника защиты от ударов палкой:**

- защита от удара палкой (снаружи вовнутрь) – «S-блок», удар ладонью в лицо, болевой на локоть, бросок через плечо, добивание;

- освобождение от захвата за руку с помощью палки - срыв захвата коротким концом, удар;

- освобождение от захвата за руку с помощью палки - срыв захвата длинным концом вокруг захватывающей укладывание, болевой на руку с упором в плечо.

#### **Тактика проведения технических действий:**

- расширение технико-тактического арсенала борца джиу-джитсу (за счет увеличения числа комбинаций с использованием приемов из различных разделов техники джиу - джитсу, однонаправленных и разнонаправленных комбинаций, контратакующих приемов, опережающих атакующих действий, повторных атак и т.д.);

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

- тактика участия в соревнованиях: цель соревнования, планирование

результата отдельных схваток и в целом соревнования.

### **Техника Атакующие и защитные комбинации (связки):**

- два прямых удара руками в голову - «кемпо-блок», захват за туловище с рукой, боковая подсечка, болевой на локоть (колени на шее и пояснице);
- от прямого удара впереди стоящей рукой - уход наружу с захватом руки, прямой удар рукой в голову, боковая подсечка, болевой на кисть;
- правый боковой удар рукой в голову - «S-блок», удар предплечьем по локтю, бросок через плечо, удар пяткой в грудь, болевой на локоть скручиванием предплечья;
- левый боковой удар рукой в голову - «крест-блок», удар тыльной стороной кулака (уракен) по голове, болевой на локоть, бросок через плечо, добивание в пах и голову;
- правый прямой удар рукой в грудь - уводящий блок, правой по шее сзади, коленом в грудь, бросок (задняя подножка) с прыжком, болевой;
- удар ногой вперед (мае-гери) - блок рукой вовнутрь, удар рукой в пах, удар рукой по затылку, задняя подсечка, удар ребром стопы (со кучо) по шее (соперник сидит - удушающий ногами со спины);
- правой рукой боковой в голову - «S-блок» с шагом, ближним коленом по рёбрам, подхват, болевой на локоть в стойке (стопа под шеей, рука между ног);
- атака правой рукой прямой в голову, левой рукой боковой в голову, правым предплечьем боковой по шее, бросок (передняя подножка), болевой на шею и плечо (нога блокирует руку в упоре на шею, другую руку отвести назад);
- два прямых удара руками в голову - противник входит в ноги - болевой на колено с кувирком;
- круговой удар ногой (маваши-гери) в голову - «S-блок», зацеп сто пой изнутри, комплекс болевых из положения между ног;
- удар правой рукой в грудь - уводящий блок наружу, коленом в живот, захват одноименных руки и отворота, бросок с удушающим захватом.

### **Техника защиты от оружия:**

- замах ножом сверху - блок предплечьем с сопровождением руки, бросок скручиванием головы;
- защита от удара ножом наотмашь (изнутри наружу) - блок предплечьями двух рук поочередно, болевой на кисть, удар ногой в корпус, конвоирование;
- защита от удара ножом (снаружи наотмашь) – блок предплечьями двух рук поочередно, бросок рычагом кисти наружу;
- защита от удара ножом снизу с использованием палки - блок палкой сверху, выбивание ножа, удар палкой в шею, удушение палкой, бросок, обыски конвоирование;

- защита от удара ножом сверху с использованием палки - уводящий блок палкой, захват рукой локтя, выбивание ножа, удушающий палкой с заходом за спину;

- тоже самое - от удара ножом изнутри наружу;

- защита от удара ножом наотмашь снаружи с использованием палки - блок-удар палкой, захват бьющей руки, удар палкой по шее, боле вой завязыванием руки вокруг палки.

**Дополнительно:** спарринг по правилам джиу-джитсу со сменой партнёров

Тактика - тактика проведения технических действий:

- расширение технико-тактическом арсенала борца джиу-джитсу (за счет увеличения числа комбинаций с использованием приемов из различных разделов техники джиу-джитсу);

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

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

**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 целенаправленно 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 имеет 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.

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 учащегося;
- 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 учащегося. Она включает основные виды контроля: текущий; этапный; в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля:

- самоконтроль учащегося за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие.

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

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

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения учащейся.

### **Специализированные игровые комплексы**

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

– разработать методику обучения технико-тактическим действиям с применением специализированных подвижных игр;

– повысить результативность использования тактико-технических действий в спортивных поединках.

Общее количество времени, которое можно без ущерба, для освоения программы учащимися выделить на специализированные подвижные игры, составляет 15 мин в каждом занятии. Для эффективного освоения элементарных технических действий достаточно провести трехминутные игры четырех типов в сочетании с двумя играми комбинационной направленности. Применение специализированных подвижных игр, близких по структуре к действиям учащихся в поединке, позволяет резко изменить его структуру взаимодействия технической и специальной физической подготовленности. Все качества приобретают более тесную взаимосвязь и начинают «работать» непосредственно на результативность соревновательной деятельности. Использование специализированных подвижных игр в тренировочном процессе дает положительный эффект как в отношении непосредственного влияния на специальную физическую и тактико-техническую подготовленность обучающихся, так и в отношении отдаленных последствий: в течение ближайших месяцев сохраняются высокие темпы прироста основных показателей соревновательной деятельности. Игровая методика оказывается достаточно эффективным средством повышения качества тактического мышления и активизации стиля ведения схватки, причем это достигается, прежде всего, за счет индивидуализации и вариативности действий при исполнении приёмов-тестов.

### **Игры для учебно-тренировочных групп.**

#### **1. Игры с касаниями.**

Учебная задача: сформировать основные стойки, развить чувство дистанции и выработать навыки маневрирования.

Игровая задача: коснуться ладонью определенной части тела соперника. Ход игры: игроки располагаются лицом друг к другу на расстоянии одного - двух метров. Тренер дает задание - находясь все время лицом друг к

другу, коснуться заранее определенной части тела соперника рукой или ногой.

Правила. Игра начинается по сигналу тренера. Разрешено произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию. «После касания, играющие занимают исходное положение».

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

## **2. Игры с атакующими захватами**

Учебная задача: научить правильно выполнять захват, защищаться и освобождаться от захвата. Игровая задача: провести определенный захват части тела соперника.

Ход игры: игроки находятся напротив друг друга на расстоянии двух метров. Тренер дает задание провести захват определенной части тела противника. Во время игры игроки должны находиться все время лицом друг к другу» после проведения захвата игроки занимают исходное положение.

Правила. Игра начинается по сигналу тренера. Игрокам разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию, проводить и защищаться от захвата противника. Если игроки произвели одинаковые захваты одновременно, такие захваты не засчитываются.

Оценка. Побеждает тот, кто первым осуществит обусловленный захват соперника.

## **3. Игры с тиснениями**

Учебная задача: научить принимать устойчивое динамическое и статическое положение, выводить противника из состояния равновесия.

Игровая задача: вытеснить и противника за пределы условного квадрата или круга.

Ход игры: игроки стоят в квадрате или круге. По команде тренера они начинают выталкивать друг друга за черту. Выталкивать можно при расположении спиной или лицом друг к другу, без помощи и с помощью рук. При сталкивании без помощи рук игроки находятся все время в контакте.

Правила. Начинать можно только по сигналу тренера. Игрокам разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанций. Запрещается наступать на ноги соперника. Если оба играющих одновременно заступают за черту, теснение не засчитывается.

Оценка. Побеждает тот, кто первым вытеснит соперника за черту.

## **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка учащийся состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно психическим восстановлением учащийся. Общая

психологическая подготовка предусматривает формирование личности учащегося 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 соревнования 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 учащегося 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 учащегося 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 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 учащихся, 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 учащихся, и приемы психической регуляции.

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

### **Программа аттестаций.**

#### **Квалификация и система поясов.**

Одежда в джиу-джитсу называется Ги, а пояс Оби. В джиу-джитсу, как и во многих других видах единоборств, имеются **ученические** (киу) и **мастерские** (дан) степени с соответствующим указанием на них цветом пояса. Ученические степени – киу – выдаются по убыванию: от 10 до 1 киу, мастерские степени – даны – по возрастанию: с 1 до 10 дана. Пояса джиу-джитсу имеют следующие соответствия:

- белый - соответствует 10-6 киу;
- жёлтый – соответствует 5 киу;
- оранжевый- соответствует 4 киу;
- зелёный – соответствует 3 киу;
- синий – соответствует 2 киу;
- коричневый- соответствует 1 киу;
- чёрный – соответствует 1-4 дану;
- красно-белый-соответствует 5-7 дану;
- красно-черный- соответствует 8-9 дан;
- красный- соответствует 1 дану.

Согласно этим правилам, коричневый пояс не может быть выдан учащимся, не достигшему 15-летнего возраста, а 1 дан не получит боец моложе 18 лет. Чтобы получить 5-7 дан, необходимо достичь 35 лет, а 8-10 присвоят не раньше 45.

Владение красным поясом признается верхом мастерства.

В различных стилях единоборства предусматриваются различные условия присвоения уровней. Но едиными требованиями являются:

Техническая подготовленность.

- Срок обучения.
- Успешное прохождение аттестации.

#### 4.2. Учебно-тематические планы по теоретические подготовки по этапам спортивной подготовки

Таблица № 16

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	февраль	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	март	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	апрель-октябрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь-декабрь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам	≈13/20	В течении учебного года	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	техники и тактики вида спорта			
	Теоретические основы судейства. <u>Правила</u> в вида спорта	≈14/20	В течении учебного года	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. <u>Положение</u> о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	В течении учебного года	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	Январь-июнь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	январь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	В течении учебного года	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	В течении учебного года	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности,	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

самоанализ обучающегося			
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	В учебного течения года	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈60/106	В учебного течения года	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	Январь июнь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
<u>Правила</u> вида спорта	≈60/106	В течении учебного года	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

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

### 5.1. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности

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

"Джиу-джитсу" в переводе с японского означает мягкое или гибкое искусство. "Дзюэкуго-о сей суру" (мягкость победит силу и зло) - эта древняя японская формула школ джиу-джитсу как нельзя лучше выражает его теоретическую платформу. С научной точки зрения, джиу-джитсу можно рассматривать как средство воспитания отношений человека к окружающему миру и людям. Джиу-джитсу позволяет в процессе тренировок и постижения искусства нападать и обороняться, использовать наиболее эффективные способы закалять свое тело и воспитывать волю. Джиу-джитсу представляет собой стройную систему побеждать, не затрачивая больших физических усилий. Являясь самой универсальной системой боевого искусства, джиу-джитсу объединяет в себе все наиболее эффективные приемы как при борьбе на средней и дальней дистанции, так и при борьбе на ближней дистанции и борьбе лежа. Выполнение приемов джиу-джитсу основано на глубоком понимании законов окружающего нас мира, физиологии и психологии людей.

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

Сегодня джиу-джитсу - система ведения боя с оружием и без, в техническом арсенале которого содержится около 60% борцовской техники (включая болевые и удушающие приемы) и около 40% ударной техники. Зато у стилей, которые применяют различные варианты оружия, отличий много, т.к. техника подстраивается под предмет, будь то макивара (короткая палка), джо (средняя палка), бо (длинный шест), нагината (бо с сабелькой на конце), вэй (веревка, пояс) или другой вид.

Джиу-джитсу органически сочетает в себе бросковую и ударную технику в борьбе стоя, болевые и удушающие приемы в борьбе лежа. И, хотя, это вид спорта не относится к видам борьбы, все же имеет к борьбе самое непосредственное отношение. Борьба — совокупность нескольких видов спорта, объединенных одним общим критерием — единоборством двух учащихся, находящихся во взаимном захвате и стремящихся, действуя по определенным правилам, победить

Техника спортивного джиу-джитсу включает в себя два раздела: борьба стоя и борьба лежа.

В борьбе стоя, учащимся разрешается использовать бросковую технику, переводы, болевые приемы, ударную технику. В отличие от дзюдо, в джиу-джитсу можно проводить болевые приемы в борьбе стоя до сдачи противника (в дзюдо разрешается начинать это техническое действие в стойке, но заканчивать нужно обязательно в борьбе лежа).

В борьбе лежа применимы удержания, переворачивания, болевые приемы, удушающие приемы. Отличительной особенностью джиу-джитсу является техника проведения удержаний, которые оцениваются при контроле соперника, лежащего не только на спине, но и лежащего на животе. Болевые приемы в джиу-джитсу разрешается проводить на суставы рук и ног, что отличает этот вид единоборства от других (в дзюдо разрешены болевые приемы на локтевой сустав, в самбо на локтевой сустав и суставы ног). К суставам, на которые разрешено проведение болевых приемов в спортивном джиу-джитсу относятся: лучезапястный, локтевой, плечевой, голеностопный, коленный, тазобедренный. Запрещенными для болевого воздействия считаются суставы всех отделов позвоночного столба и межфаланговые

суставы пальцев рук и ног.

Классическое джиу-джитсу фамильных мастеров - это красивое исполнение сложной техники, преимущественно в системе парных кат, когда один партнер заранее знает, что будет делать другой, - выигрывая в зрелищности, проигрываем в эффективности. Тем не менее, оно является основой и им должен владеть любой мастер.

Таким образом, современный этап развития джиу-джитсу характеризуется повышением к нему интереса. Федерацией и комитетами разрабатываются календарные планы проведения отборочных и основных Российских стартов. В связи с этим становится явной потребность оснащения тренеров - преподавателей в теоретической базе для организации тренировочного процесса и успешного дальнейшего развития этого вида спорта.

Как вид спорта в своей структуре джиу-джитсу выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин по парусному спорту представлен в таблице № 17.

**Таблице № 17**

**Дисциплины вида спорта джиу-джитсу**

Дисциплины	Номер-код	Дисциплины	Номер-код
Джиу-джитсу	029 000 14 11 Я	весовая категория 25 кг	029 001 1 8 1 1 Д
		весовая категория 28 кг	029 014 1 8 1 1 Д
		весовая категория 30 кг	029 039 1 8 1 1 Ю
		весовая категория 32 кг	029 041 1 8 1 1 Д
		весовая категория 34 кг	029 038 1 8 1 1 Ю
		весовая категория 36 кг	029 043 1 8 1 1 Д
		весовая категория 38 кг	029 048 1 8 1 1 Ю
		весовая категория 40 кг	029 013 1 8 1 1 Д
		весовая категория 42 кг	029 059 1 8 1 1 Ю
		весовая категория 44 кг	029 015 1 8 1 1 Д
		весовая категория 45 кг	029 016 1 8 1 1 Ю
		весовая категория 46 кг	029 017 1 8 1 1 Ю
		весовая категория 48 кг	029 018 1 8 1 1 Д
		весовая категория 50 кг	029 019 1 8 1 1 Ю
		весовая категория 52 кг	029 020 1 8 1 1 Д
		весовая категория 55 кг	029 002 1 8 1 1 Н
		весовая категория 56 кг	029 003 1 8 1 1 А
		весовая категория 57 кг	029 021 1 8 1 1 Д
весовая категория 57+ кг	029 060 1 8 1 1 Д		
весовая категория 60 кг	029022 1 8 1 1 Ю		

	весовая категория 62 кг	029 004 1 8 1 1 А
	весовая категория 63 кг	029 023 1 8 1 1 Б
	весовая категория 63+ кг	029 024 1 8 1 1 Д
	весовая категория 66 кг	029 025 1 8 1 1 Ю
	весовая категория 66+ кг	029 026 1 8 1 1 Ю
	весовая категория 69 кг	029 005 1 8 1 1 А
	весовая категория 70 кг	029 006 1 8 1 1 Б
	весовая категория 70+ кг	029 007 1 8 1 1 Б
	весовая категория 73 кг	029 027 1 8 1 1 Ю
	весовая категория 73+ кг	029 061 1 8 1 1 Ю
	весовая категория 77 кг	029 008 1 8 1 1 А
	весовая категория 81 кг	029 028 1 8 1 1 Ю
	весовая категория 81+ кг	029 029 1 8 1 1 Ю
	весовая категория 85 кг	029 009 1 8 1 1 А
	весовая категория 94 кг	029 010 1 8 1 1 А
	весовая категория 94+ кг	029 011 1 8 1 1 А
	борьба лежа - весовая категория 25 кг	029 062 1 8 1 1 Д
	борьба лежа - весовая категория 28 кг	029 063 1 8 1 1 Д
	борьба лежа - весовая категория 30 кг	029 064 1 8 1 1 Ю
	борьба лежа - весовая категория 32 кг	029 065 1 8 1 1 Д
	борьба лежа - весовая категория 34 кг	029 040 1 8 1 1 Ю
	борьба лежа - весовая категория 36 кг	029 066 1 8 1 1 Д
	борьба лежа - весовая категория 38 кг	029 067 1 8 1 1 Ю
	борьба лежа - весовая категория 40 кг	029 042 1 8 1 1 Д
	борьба лежа - весовая категория 42 кг	029 068 1 8 1 1 Ю
	борьба лежа - весовая категория 44 кг	029 044 1 8 1 1 Д
	борьба лежа - весовая категория 45 кг	029 045 1 8 1 1 Ю
	борьба лежа - весовая категория 46 кг	029 046 1 8 1 1 Ю
	борьба лежа - весовая категория 48 кг	029 047 1 8 1 1 Д
	борьба лежа - весовая категория 50 кг	029 049 1 8 1 1 Ю

	борьба лежа - весовая категория 52 кг	029 050 1 8 1 1 Д
	борьба лежа - весовая категория 55 кг	029 030 1 8 1 1 Ю
	борьба лежа - весовая категория 56 кг	029 069 1 8 1 1 А
	борьба лежа - весовая категория 57 кг	029 051 1 8 1 1 Б
	борьба лежа - весовая категория 57+ кг	029 070 1 8 1 1 Д
	борьба лежа - весовая категория 60 кг	029 052 1 8 1 1 Ю
	борьба лежа - весовая категория 62 кг	029 031 1 8 1 1 А
	борьба лежа - весовая категория 63 кг	029 053 1 8 1 1 Б
	борьба лежа - весовая категория 63+ кг	029 071 1 8 1 1 Д
	борьба лежа - весовая категория 66 кг	029 054 1 8 1 1 Ю
	борьба лежа - весовая категория 66+ кг	029 055 1 8 1 1 Ю
	борьба лежа - весовая категория 69 кг	029 033 1 8 1 1 А
	борьба лежа - весовая категория 73 кг	029 056 1 8 1 1 Ю
	борьба лежа - весовая категория 73+ кг	029 072 1 8 1 1 Ю
	борьба лежа - весовая категория 77 кг	029 034 1 8 1 1 А
	борьба лежа - весовая категория 81 кг	029 057 1 8 1 1 Ю
	борьба лежа - весовая категория 85 кг	029 032 1 8 1 1 А
	борьба лежа - весовая категория 94 кг	029 035 1 8 1 1 А
	борьба лежа - весовая категория 94+ кг	029 036 1 8 1 1 А
	борьба лежа - абсолютная категория	029 037 1 8 1 1 Л

Примечание: последняя буква в номе-коде спортивных дисциплин по виду спорта джиу-джитсу обозначает пол и возрастную категорию учащихся

А-мужчины, юноши; М-мужчины;

Б-женщины, девушки; Н-юноши, девушки;

Г-мужчины, юноши, женщины; С-юноши, девушки, женщины;

Д-девушки: Ф-мужчины, юноши, девушки;

Е-мужчины, девушки; Э-юноши, женщины;

Ж-женщины; Ю-юноши;

Л-мужчины, женщины; Я-все категории.

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия**

### **6.1. Материально-техническим условиям реализации Программы**

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>1</sup>;

- наличие договора на оказание медицинской помощи обучающимся образовательной организации с медицинскими организациями города Сочи края с учетом нахождения каждого места осуществления спортивной подготовки, в соответствии с приказом министерства здравоохранения Краснодарского края от 16 августа 2017 г. № 3794 «Об организации оказания медицинской помощи несовершеннолетним в период обучения и воспитания в образовательных организациях».

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, Приложение № 10 и обеспечение спортивной экипировкой, Приложение № 11 согласно (ФССП).

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения

спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

В нижеприведенных таблицах указаны минимальные требования для обеспечения оборудованием, инвентарем и экипировкой учащихся МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи

**Таблица № 18**

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

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

## Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм для джиу-джитсу	штук	на обучающегося	-	-	1	1
2.	Капа (зубной протектор)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
3.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
4.	Костюм разминочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
5.	Костюм парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
6.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1
7.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1
8.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
9.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
10.	Пояс (красный и синий)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2
11.	Протектор для груди (женский)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2
12.	Протектор ног (красный и синий)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2
13.	Протектор-бандаж для паха	комплект	на обучающегося	-	-	1	2
14.	Протектор рук (красный и синий)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
15.	Футболка белая	штук	на обучающегося	-	-	1	1

### 6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

## **Кадровое обеспечение**

Образовательное учреждение укомплектовано кадрами, имеющими необходимую квалификацию для решения задач, определённых дополнительной образовательной программой спортивной подготовки образовательного учреждения, способными к инновационной профессиональной деятельности.

Основой для разработки должностных инструкций, содержащих конкретный перечень должностных обязанностей работников, с учётом особенностей организации труда и управления, а также прав, ответственности и компетентности работников образовательного учреждения служат квалификационные характеристики, представленные в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих (раздел «Квалификационные характеристики должностей работников дополнительного образования»).

Образовательное учреждение укомплектовано медицинскими работниками, вспомогательным персоналом.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или 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 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

### **Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.**

Основным условием формирования и наращивания необходимого и достаточного кадрового потенциала образовательного учреждения является обеспечение в соответствии с новыми образовательными реалиями и задачами адекватности системы непрерывного педагогического образования происходящим изменениям в системе образования в целом. При этом темпы модернизации подготовки и переподготовки педагогических кадров должны опережать темпы модернизации системы образования.

В учреждении создано нормативно-правовое, информационно-методическое, организационно-содержательное обеспечение системы развития и повышения профессиональной компетентности тренеров-преподавателей и методистов-инструкторов. Методическая служба сопровождает тренера-преподавателя в процессе его профессионального развития, опираясь на принципы дифференциации и индивидуализации; система сопровождения включает самообразование, аттестационные процессы, курсовую подготовку, обмен педагогическим опытом, активные формы творческого взаимодействия субъектов образовательного процесса. Она носит стимулирующий характер и способствует развитию педагогического коллектива.

Особое место в системе повышения квалификации занимает самообразование, мощным стимулом которого является аттестация, высокий уровень мотивации и творчества педагогов. Аттестационные процедуры публичной защиты аналитических отчетов тренеров-преподавателей демонстрируют достаточный уровень владения ими коммуникативной компетентностью, рефлексивную культуру.

Повышение профессионализма тренеров-преподавателей - управляемый и проектируемый процесс: целенаправленное мотивирование педагогов, дифференцированный подход к выбору образовательных программ курсовой подготовки, согласование тем на уровне педагога и администрации. Семинары городского и краевого уровня, научно-практические конференции создают условия для обобщения педагогического опыта, являясь формой развития профессиональной компетентности тренера-преподавателя. Тренера-преподаватели сотрудничают с Оргкомитетом Федерациями краевого и муниципального уровня: занимаются разработкой и согласованием списков сборной учреждения

Профессиональные интересы педагогов отражают основные направления деятельности педагогического коллектива:

- модернизация образования;
- реализация инициативы «Наша новая школа»;
- внедрение Федеральных стандартов спортивной подготовки нового поколения;
- здоровьесберегающая среда образовательного учреждения;
- коммуникативно-деятельностный подход к организации образовательного процесса;
- информатизация образовательной среды школы и развитие информационной культуры субъектов образовательного процесса;
- технологизация образовательного процесса;
- подготовка учащихся к участию в новых формах итоговой аттестации;

– компетентный подход к результату образования.

В ряду мероприятий, обеспечивающих постоянный рост профессиональной подготовленности тренера-преподавателя, помимо обязательной плановой аттестации на категории (**не реже 1 раз в 3 года**), необходимо проведение на постоянной основе внутри школьных методических семинаров, изучение передового спортивного и педагогического опыта. Так же целесообразно создание рабочих групп (методических бригад) по наиболее актуальным текущим вопросам процесса спортивной подготовки, в том числе с участием приглашенных специалистов (комплексных научных групп), если их работа направлена на реальное совершенствование процесса спортивной подготовки.

Руководство МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи стимулирует повышение профессионального мастерства педагогических работников, повышение уровня спортивных результатов, поиск и отбор перспективных учащихся.

Программа предусматривает так же комплекс мероприятий по регулярному и целенаправленному повышению профессионального уровня тренеров-преподавателей. Реализуется данное направление не только на факультетах повышения квалификации, но и непосредственно в рамках спортивной школы. Формы организации такой работы многообразны: плановая методическая работа, участие в рабочих группах по различным вопросам, методические семинары, круглые столы и аналогичные мероприятия, способствующие обмену опытом между коллегами, самообразование и т.д..

В Учреждении наряду с должностями педагогических работников предусматриваются должности административно-хозяйственных, учебно-вспомогательных, медицинских и иных работников, осуществляющих вспомогательные функции.

Численный состав работников учреждения должен быть доступным для гарантированного выполнения его функции, задач и объемов услуг (работ), установленных учредителем.

МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи по штатному расписанию учреждения укомплектовано: директор-1 ставка, заместитель директора- 3 ставки, старший инструктор-методист-1 ставка, методист-инструктор-3 ставки, тренер-преподаватель-20 ставок, а также вспомогательный персонал: уборщики помещений, электрик, сантехник, водитель, техник по ремонту плоскостных сооружений.

### **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 14.12.2007 года N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Приказ Минспорта России от 23.11.2022 года N 1061 «Об

утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу».

4. Приказ Минспорта России от 22.12.2022 года N 1355 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу».

5. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 года N 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

6. Всемирный антидопинговый Кодекс.

7. Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель», утвержденный приказом Минтруда России от 24.12.2020 года N 952н.

Учебно-методические пособия для использования в работе педагогическими работниками в МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи, в виде книг и учебных пособий находятся в методическом отделе организации, а так же, в формате pdf файлов храниться на жестком диске.

1. Агафонов Г.Г. Джиу-джитсу. Техника древнего боевого искусства. 2003
2. Иванов-Катанский С. Техника боевого джиу-джитсу. 2004
3. Иванов-Катанский С. Джиу-джитсу. Искусство ближнего боя.
4. Практическое пособие по изучению джиу-джитсу. 1998
5. Кюлот Г., Кюлот Э. Джу-джутсу. Базовые приемы. 1998
6. Линдер И. Книга джиу-джитсу. Уроки мастера. 2005
7. Хаберзетцер Р. Дзю-дзюцу. 1996
8. Радишевский Е.А. Джиу-джитсу. Боевое искусство самураев. 2003
9. Долин А.А., Попов Г.В. "Кэмпо - традиция воинских искусств", "Наука",
10. Крутовских С.С., Кофанов Б.Е., Кривелева Н.Б. "Боевое искусство джиу-джитсу (дзю-дзюцу)", "ВДВ", Москва, 1999.
11. Крутовских С.С. "Дзю-дзюцу -боевое искусство самураев", "Спортэкспресс", Москва, 1995. Милкович Е. "Искусство спортивной борьбы Японии", "Полымя", Минск, 1991.
12. Одзава Ясухиро. "Хаккорю дзю-дзюцу (школа восьми лучей света)АОЗТ "Реком", г. Харьков, 1997
13. Озолин Н.Г. "Настольная книга тренера. Наука побеждать. Профессия -тренер", Астрель, Москва, 2002.

## Перечень Интернет-ресурсов

Комплексы информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы:

<http://rjf.ru/> - сайт Российской Федерации джиу-джитсу;

<http://sportlib.info/Press/> - Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры»;

<https://jiu.clan.su/video/> ссылка на видео уроки по джиу;

<https://bjjschool.online/> ссылка на каталог обучающих видео по джиу-джитсу на русском языке от разных инструкторов России и Мира;

<https://bjjheroes.ru/> методическая литература;

<https://www.youtube.com/watch?v=wj6GbluNHQo> Основы боя Джиу Джитсу. Техника выполнения бросков, приемов освобождения от захватов и приемов обезоруживания, изучение которых позволит обрести уверенность;

[https://www.youtube.com/watch?v=j\\_k3PLgATMQ](https://www.youtube.com/watch?v=j_k3PLgATMQ) «Вокруг Спорта»: Джиу-джитсу. Рассказ об истории борьбы джиу-джитсу и соревнованиях по этому виду спорта.

<https://olympic.ru/>- Олимпийский комитет России;

<https://olympics.com/en/> - Международный Олимпийский Комитет;

<https://rusada.ru/>-Российское антидопинговое агентство;

<https://kubansport.krasnodar.ru/>- Министерство спорта Российской Федерации;

<http://xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/> - Министерство образования и науки Российской Федерации;

[www.minsport.gov.ru/](http://www.minsport.gov.ru/) Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края.

## Перечень аудиовизуальных средств

1. Онлайн-трансляции региональных, всероссийских международных соревнований.

2. Кино и фото-съемка соревновательных выступлений, выполнения отдельных технических элементов.