



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД ИРБИТ

«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Принято на заседании  
Педагогического совета  
МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»  
протокол № 1  
от 30.08.2016г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»

П.Н.ШЕВЧУК  
Приказ № 42/А-Д от 01.07.2016



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

### ПО ВИДУ СПОРТА «Джиу-джитсу»

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта джиу-джитсу федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам

Срок реализации 10 лет

Разработчик:  
Заместитель директора по УВР  
МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»  
Ольга Юрьевна Волкова

*[Signature]*



Рецензенты:

*[Signature]*  
*[Signature]*

г. Ирбит

2016 год

## Содержание

|                                                                                                                                               |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1.Пояснительная записка.....</b>                                                                                                           | <b>3</b>  |
| 1.1. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности.....                                                                           | 4         |
| 1.2. Структура системы многолетней подготовки.....                                                                                            | 7         |
| <b>2. Учебный план.....</b>                                                                                                                   | <b>9</b>  |
| <b>3.Нормативная часть.....</b>                                                                                                               | <b>10</b> |
| 3.1.Соотношение объёмов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта джиу-джитсу..... | 11        |
| 3.2.Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта джиу-джитсу.....                                                      | 12        |
| <b>4.Методическая часть программы.....</b>                                                                                                    | <b>13</b> |
| 4.1. Теория и методика физической культуры и спорта.....                                                                                      | 13        |
| 4.2. Общая и специальная физическая подготовка.....                                                                                           | 16        |
| 4.3. Избранный вид спорта.....                                                                                                                | 34        |
| 4.4. Специализированные игровые комплексы.....                                                                                                | 52        |
| 4.5. Психологическая подготовка.....                                                                                                          | 54        |
| 4.6. Воспитательная работа.....                                                                                                               | 56        |
| 4.7. Врачебный контроль.....                                                                                                                  | 56        |
| 4.8. Педагогический контроль.....                                                                                                             | 57        |
| 4.9. Восстановительные средства и мероприятия.....                                                                                            | 58        |
| 4.10. Правила поведения и требования к технике безопасности при занятиях.....                                                                 | 59        |
| 4.11. Инструкторская и судейская практика.....                                                                                                | 61        |
| <b>5.Система контроля и зачетные требования.....</b>                                                                                          | <b>62</b> |
| 5.1. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.....                                                | 62        |
| 5.2. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.....                                                                               | 63        |
| 5.3.Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.....                 | 64        |
| 5.4 Требования к результатам реализации программ на каждом из этапов спортивной подготовки.....                                               | 66        |
| <b>6.Условия реализации программы.....</b>                                                                                                    | <b>67</b> |
| 6.1.Перечень тренировочных сборов.....                                                                                                        | 67        |
| 6.2.Оборудование и спортивный инвентарь , необходимый для прохождения спортивной подготовки.....                                              | 69        |
| 6.3.Обеспечение спортивной экипировкой.....                                                                                                   | 70        |
| <b>7.Перечень информационного обеспечения.....</b>                                                                                            | <b>72</b> |

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная предпрофессиональная Программа по виду спорта джиу-джитсу составлена на основе:

1. Нового Федерального Закона от 01 сентября 2013 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный Закон Российской Федерации «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ;
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
4. Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения этим программам».
5. Приказ Министерства спорта РФ от 09 марта 2016 г. N 224 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по джиу-джитсу"
6. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 N 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».
7. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
8. Приказа Минспорта России от «24» октября 2012 г. № 325, «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
9. Нормативных документов Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, регулирующих работу спортивных школ (Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ от 25.01.95г. №96-ИТ);
10. Санпина 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
11. Устава учреждения и локальных актов.

### **Основными задачами реализации Программы являются:**

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

#### **Программа направлена на:**

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
  - подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
  - подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
  - организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

### **1.1 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.

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

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

#### **Классификация базовой техники:**

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

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

Можно классифицировать технику джиу-джитсу и более упрощенно: 1. Техника бросков - нагеваза

2. Приемы контроля противника - катамеваза

### 3. Техника ударов по болевым точкам - атемиваза

#### **Классификация технических степеней (кю, дан)**

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

| Степень  | Цвет пояса                             | Спортивный разряд, звание в соответствии с ЕВСК |
|----------|----------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 6 кю     | Белый                                  | Новичок                                         |
| 5 кю     | Желтый                                 | Новичок                                         |
| 4 кю     | Оранжевый                              | 2 юн., 3 разряд                                 |
| 3 кю     | Зеленый                                | 2 юн., 3 разряд                                 |
| 2 кю     | Синий                                  | 1 юн., 2 разряд                                 |
| 1кю      | Коричневый                             | 1 разряд                                        |
| 1 дан    | Черный                                 | КМС                                             |
| 2-3 дан  | Черный                                 | МС                                              |
| 4 дан    | Черный                                 | МСМК                                            |
| 5 дан    | Черный или черный с красными полосами* | -                                               |
| 6-8 дан  | Черный или черный с красными полосами* | -                                               |
| 9-10 дан | Черный или красный*                    | -                                               |

\* - Присваивается специалистам за большой вклад в развитие джиу-джитсу.

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

## **1.2 Структура системы многолетней подготовки.**

Данная Программа предназначена для подготовки спортсменов (джиу-джитсов) в группах начальной подготовки 3 года обучения (ГНП), тренировочных группах 5 лет обучения (ТГ) и группах совершенствования спортивного мастерства до 3-х лет обучения.

Многолетняя подготовка юных спортсменов - это единый педагогический процесс, состоящий из следующих этапов:

- **этап начальной подготовки;**
- **тренировочный этап (этап спортивной специализации),** подразделяется на 2 раздела:  
начальная специализация и углубленная специализация.
- **этап совершенствования спортивного мастерства.**

Каждый этап имеет определенную педагогическую направленность и на нем решаются определенные, свойственные ему задачи.

**1. Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса на этапе начальной подготовки:**

### Основные задачи:

- привлечение максимально-возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- формирование у подростков интереса к занятиям борьбой джиу-джитсу;
- выявление задатков и способностей детей;
- укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовка, развитие гибкости, подвижности в суставах, ловкости и силы и т.д.;
- обучение основам техники борьбы джиу-джитсу, подготовка к действиям в различных ситуациях самозащиты, страховке, самостраховке;
- ознакомление с правилами соревнований, специальной терминологией;
- соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой и участии в соревнованиях;
- разносторонняя физическая подготовка на базе освоения контрольных и переводных нормативов по ОФП.
- воспитание морально-этических и волевых качеств;

На этапе начальной подготовки должна быть обеспечена строгая последовательность и непрерывность всего становления мастерства юных спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья, формирования осанки, совершенствования функций анализаторов и вегетативных систем организма, привития устойчивого интереса к занятиям спортом, трудо-

любия, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, воспитания интеллектуальных, нравственных качеств.

Основным показателем в конце каждого учебного года является выполнение программных требований,

предъявляемых к уровню подготовленности обучающихся

**2. Задачи и преимущественная направленность подготовки спортсменов на тренировочном этапе:**

Основные задачи этапа начальной специализации **1-го и 2-го годов обучения:**

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
  - овладение основами техники борьбы джиу-джитсу;
  - совершенствование специальной физической подготовленности;
  - овладение основами тактики борьбы джиу-джитсу;
  - развитие морально-волевых качеств;
  - приобретение соревновательного опыта
  - формирование инструкторско-судейских навыков, изучение правил борьбы по джиу-джитсу;
- Основные задачи этапа углубленной специализации **3-го, 4-5-го годов обучения:**

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- дальнейшее совершенствование техники борьбы джиу-джитсу;
- развитие специальных физических качеств;
- развитие специальной тренировочной и соревновательной выносливости
- развитие морально-волевых качеств;
- приобретение и накопление соревновательного опыта в различных видах соревнований.

**3. Задачи и преимущественная направленность подготовки на этапе совершенствования спортивного**

**мастерства:**

Группы этапа комплектуются из числа спортсменов, прошедших подготовку в группах тренировочного этапа и выполнивших все нормативные требования. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:

- совершенствование технико-тактической подготовки;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение норматива КМС);

- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

Устанавливается определенная структура многолетней подготовки юных джиу-джитсов.

Основные показатели работы спортивных школ - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программных требований по уровню подготовленности занимающихся, вклад в подготовку и выступление сборных команд страны; результаты выступлений в соревнованиях

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Тренировочный процесс в учреждении, осуществляющем деятельность в области физической культуры и спорта, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей обучающихся и этапа (периода) подготовки и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки -2 часа;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до двух лет - 3 часов, свыше 2 лет и на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

### Примерный учебный план

Учебный год в школе начинается 1 сентября и составляет 46 недель на этапе начальной подготовки и на тренировочном этапе, не менее 6 недель отводится на учебные занятия в условиях оздоровительного лагеря физкультурно-спортивного профиля, учебно- тренировочных сборов по месту жительства и (или) по индивидуальным планам обучающимся на период их активного отдыха.

Занятия проводятся в любой день недели, кроме воскресенья, включая каникулярное время общеобразовательных учреждений. Шесть учебных дней в неделю. Регламентирование образовательного процесса в неделю: период: согласно расписания занятий; продолжительность занятий:

- НП (до 1 года) 6 часов в неделю
- НП (свыше 1 года) 8 часов в неделю - Т(СС)- 1
- 12 часов в неделю - Т(СС) - 2
- 18 часов в неделю -Т(СС)-3
- Т(СС)-4-5 18 часов в неделю.

Сроки проведения отбора детей в Учреждение: Комплектование групп начальной подготовки свыше года обучения и в учебно- тренировочных группах производится до 15.

Продолжительность летнего оздоровительного периода: Учебно-тренировочные сборы 3-6 недель; Спортивно - оздоровительный лагерь по месту жительства или выездной 3-6 недель; Основными условиями перевода обучающихся на следующий год является: -выполнение требований контрольно-переводных нормативов по всем разделам, выполнение спортивных разрядов и условий инструкторской и судейской практики в соответствии с этапом подготовки.

### **3.Нормативная часть**

Структура системы многолетней подготовки. Наполняемость учебных групп, объем тренировочной нагрузки в неделю, минимальный возраст обучающихся на этапах подготовки

| <b>Этап спортивной подготовки</b>                        | <b>Продолжительность этапов(в годах)</b> | <b>Минимальный возраст для зачисления в группы(лет)</b> | <b>Наполняемость групп(человек)</b> |
|----------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| <b>Этап начальной подготовки</b>                         | С 3                                      | До 10                                                   | 6-30                                |
| <b>Тренировочный этап(этап спортивной специализации)</b> | С 5                                      | До 11                                                   | 1-20                                |
| <b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>     | От одного года и выше                    | До 15                                                   | 1-14                                |

В настоящей программе выделено три этапа спортивной подготовки – спортивно-оздоровительный этап (СО), этап начальной подготовки (НП), учебно-тренировочный этап (УТ) Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных, с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах возраст не ограничен.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся, прошедшие начальную подготовку в спортивно-оздоровительных группах и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке, а также учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 10-летнего возраста, желающие заниматься джиу-джитсу. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники борьбы джиу-джитсу, подготовка к выполнению контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап.

Группы учебно-тренировочного этапа подготовки формируются на конкурсной основе из учащихся, прошедших необходимую подготовку в группах начального обучения и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на учебно-тренировочном

этапе осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

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

На этапы СС принимаются также спортсмены, достигшие определенных результатов в каком-либо виде спортивных единоборств. В джиу-джитсу, как и в других японских единоборствах, каждому учащемуся присваивается степень (разряд), определяющая его мастерство. Существует 7 младших степеней (кю) и 10 старших степеней (данов), каждая из которых обозначается своим цветом пояса и некоторыми дополнительными знаками. Для юных спортсменов (до 17 лет) предусмотрены 7 младших степеней (кю) и одна старшая степень (дан).

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

лучший результат на соревнованиях высокого ранга.

### **3.1. Соотношение объёмов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта джиу-джитсу**

|  |  |                            |
|--|--|----------------------------|
|  |  | ЭТАП СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ |
|--|--|----------------------------|

| №             | Вид спортивной подготовки                                    | Этап начальной подготовки (%) |            | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (%) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|---------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------|--------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|
| Срок обучения |                                                              | До года                       | Свыше года | До двух лет                                            | Свыше двух лет | От года и свыше                               |
| 1             | Общая физическая подготовка                                  | 45-51                         | 45-50      | 25-30                                                  | 22-26          | 9-11                                          |
| 2             | Специальная физическая подготовка                            | -                             | -          | 15-18                                                  | 18-21          | 21-25                                         |
| 3             | Технико-тактическая подготовка                               | 42-47                         | 41-45      | 41-45                                                  | 41-45          | 45-56                                         |
| 4             | Теоретическая подготовка                                     | 4-5                           | 4-5        | 4-5                                                    | 4-5            | 4-5                                           |
| 7             | Психологическая подготовка                                   | 3-4                           | 3-4        | 4-5                                                    | 4-5            | 5-6                                           |
| 8             | Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | -                             | 2-3        | 3-4                                                    | 4-5            | 5-6                                           |

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

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

| Этапы и годы спортивной подготовки |                           |            |                                                    |                |                                               |
|------------------------------------|---------------------------|------------|----------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|
| Виды соревнований                  | Этап начальной подготовки |            | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап Совершенствования спортивного мастерства |
|                                    | до года                   | свыше года | До двух лет                                        | Свыше двух лет |                                               |
| Контрольные                        | -                         | 2          | 3                                                  | 4              | 5                                             |
| Отборочные                         | -                         | -          | 1                                                  | 2              | 2                                             |
| Основные                           | -                         | -          | 1                                                  | 1              | 2                                             |
| Главная                            | -                         |            |                                                    |                |                                               |

## 4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

### 4.1. Теория и методика физической культуры и спорта

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения

спортсменами 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 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 спортсменов на этапах многолетней 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. 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. 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 спортсмена.

**4. История и сведения о борьбе джиу-джитсу, история школы.** Основание и развитие борьбы джиу-джитсу. Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта. Правила соревнований по борьбе джиу-джитсу. Участие спортсменов 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 спортсменов 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 спортсменов.** 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. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.

**10. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.** 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, её 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 спортсменов. 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 значения водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание).

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), в целях закаливания организма. Требования к закаливанию организма. Гигиене

на 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 приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после соревнований. Противопоказания к массажу.

**16. Единая всероссийская спортивная классификация.** Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.

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

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

Развитие двигательных качеств спортсмена: 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 спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности.

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

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

Для увеличения силы применяются упражнения, которые вызывают предельное, или околопредельное 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 предельное отягощение, при котором движение может повторяться неоднократно (10-30 раз). Как пример, можно назвать лазание по канату, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседание на одной ноге и другие. После небольшого отдыха упражнение может быть повторено. Выполнение упражнений для развития силы этим методом рекомендуется проводить в заключительной части тренировочного занятия.

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

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

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

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

**ОБЩАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ** – как физическое качество, это способность организма спортсмена переносить воздействие на него высоких физических нагрузок. Показателем того, что организм не справляется с нагрузками, является снижение работоспособности. В процессе тренировки спортсмену предъявляется требование выполнить большой объем работы и длительно поддерживать высокий уровень работоспособности. Выполнение этого требования зависит от способности мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем выполнять длительное время большой объем работы и

от умения наиболее рационально расходовать свои силы. Таким образом, стремясь развить общую выносливость, следует так использовать упражнения, чтобы они, воздействуя на организм, увеличивали функциональные возможности дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной, мышечной системы.

С этой целью используются следующие методы:

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

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

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

Быстрота зависит от:

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

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

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

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

**ОБЩАЯ ЛОВКОСТЬ** – это способность быстро и наилучшим образом решать задачи различными способами. Ловкость измеряется временем, которое он затрачивает на решение двигательной задачи. Если спортсмен не

успевает использовать удобные положения для выполнения соответствующих действий – это говорит о недостатке ловкости.

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

1. Совершенствовать работу различных анализаторов, повышать способность точно дифференцировать внешние и внутренние раздражители.
2. Совершенствовать координировать различные движения.

Совершенствование работы различных анализаторов осуществляется общеразвивающими и специальными упражнениями.

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

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

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

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

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

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

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

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

9. Выполнение упражнений при различной степени общей усталости.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для форми-

рования осанки.

Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3х10 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; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

На 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 3х10м. 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 поло-

жить 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. Лыжные гонки, 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 3х10м, для развития выносливости – бег 400м, 800м.

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

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

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

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

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

ные игры, эстафеты, игры с элементами противоборства.

На тренировочном этапе углубленной специализации (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, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног; для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги 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, поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках); для развития гибкости - упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором; для развития ловкости - стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади татами, борьба за обусловленный предмет.

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

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

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

На 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, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног; для развития быстроты - подтягивания на перекладине за 20 с, опорные прыжки через коня, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с, разгибание туловища лежа на животе за 20 с;

для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - сальто вперед, назад; подъем разгибом, перевороты в сторону; для развития гибкости - упражнения на гимнастической стенке, упражнения с резиной, упражнения на растягивание.

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

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

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

Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности)

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

Силовые возможности (работа максимальной мощности)

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

Выносливость (работа большой мощности)

Круговая тренировка: I круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями. 1-я станция прыжки со скакалкой — 3 минуты; 2-я станция — борьба за захват - 3 минуты; 3-я станция - борьба стоя - 1,5 минуты, 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.

На этапе совершенствования спортивного мастерства (1-3 года) используют упражнения для развития общих физических качеств:

- общеразвивающие упражнения, способствующие развитию и совершенствованию силы, скоростной и скоростно-силовой выносливости (упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, прыжковые упражнения, бег на короткие дистанции).

- упражнения для совершенствования ловкости - с набивными мячами, скакалками;

- упражнения для совершенствования гибкости и подвижности в суставах, позволяющие спортсмену проявлять быстроту, ловкость, силу, рекомендуется выполнять в подготовительной и заключительной частях каждой тренировки.

**Специальная физическая подготовка (СФП)** – это процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности (быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, силы). Основные средства СФП – соревновательные и специальные подготовительные упражнения. СФП включает в себя упрощенные формы борцовского поединка: многократное выполнение отдельных приемов или частей сразными по весу и росту партнерами в разных скоростных режимах; многократное повторение технических действий с использованием резиновых амортизаторов, макивары, манекена; борьба по определенному заданию, с ограниченным набором технических действий. При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений – через 7-9 лет специализированной подготовки.

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

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

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

- непрерывное совершенствование спортивной техники;

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

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

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

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

Развития умения использовать дополнительные силы необходимо борцу. Основным методом совершенствования способности спортсмена рационально использовать силу являются схватки.

Для развития способности применять силу в поединке можно рекомендовать следующие разновидности схваток: 1) схватки с физически сильным, но менее опытным противником;

2) схватки «игрового характера»; 3) схватки на броски с падением;

4) схватки на использование усилий партнера;

5) схватки на выполнение приёмов в направлении передвижения противника; 6) схватки на сохранение статических положений.

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

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

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

*Схватки на броски с падением.* Дается задание проводить в схватке только броски с падением. В этом случае у самбиста формируется навык эф-

фективного использования силы тяжести собственного тела для выполнения бросков.

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

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

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

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

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

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

*Метод ведения поединка уставшего со «свежими» соперниками* является разновидностью предыдущего метода. *Схватки с заданием утомить противника.* В таких схватках тренер ставит перед спортсменом задачу вести схватку

так, чтобы утомить противника до такой степени, чтобы тот не смог больше продолжать поединок. Одновременно он должен экономить свои силы, сохраняя свою работоспособность.

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

**СПЕЦИАЛЬНАЯ БЫСТРОТА** – способность достигать результата деятельности при минимальной скорости движений.

Минимальная скорость движения спортсмена чаще всего субъективна. Для соперника она может быть максимальной. В то же время способность выполнять приёмы медленно и с высоким результатом – показатель

степени развития специальной быстроты, и одновременно – показатель мастерства.

Совершенствование выполнения технических действий позволяет увеличить быстроту движений спортсмена. Уменьшение времени выполнения действия идет за счет:

1) изменения последовательности выполнения элементов технического действия; 2) сложения скоростей движения;

3) сложения сил; 4) уменьшения пути движения;

5) уменьшения момента инерции; 6) уменьшения плеча рычага;

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

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

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

Если при выполнении приема телу противника придать большее ускорение, то прием будет выполнен быстрее. Для придания большего ускорения следует к телу приложить большую силу.

*Уменьшение пути движения тела до встречи с частью тела противника* уменьшает время на выполнение приема, а, следовательно, увеличивает быстроту его проведения.

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

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

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

Одним из способов, позволяющих научить применению быстроты в поединке, являются «схватки на опережение». Совершенствованию быстроты способствует поединок с более легким противником.

делает более быстрые движения и тяжелый должен стремиться успеть отреагировать на них соответствующими действиями. В то же время, обладая большей силой, тяжелый спортсмен может придать противнику большее ускорение, выполняя прием. Следовательно, у него может установиться стереотип более быстрого выполнения приемов. Постепенно повышая или

понижая вес противников, путем подбора партнеров, спортсмен совершенствует способность применять быстроту в схватках.

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

Ловкость как способность решать новые двигательные задачи в процессе поединка может быть наиболее эффективна в том случае, когда спортсмен имеет заранее известный ответ на каждую возникающую двигательную задачу. Совершенствование навыка применения ловкости должно идти следующим образом:

тренировки таких ситуаций, когда спортсмен вынужден самостоятельно решать двигательную задачу (выполнить прием, защиту, добиться преимущества или победы).

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

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

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

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

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

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

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

Большая амплитуда движений суставов позволяет спортсмену выполнять более широкий арсенал приемов. Выполнение приемов с большой амплитудой делает их более эффективными и результативными. Если амплитуда движения атакующего меньше, чем амплитуда движения противника для защиты, то защита будет успешной. Спортсмен, выполняя дей-

ствия атаки и защиты, стремится добиться максимального эффекта при минимальной амплитуде движения. В этом случае сохраняется в резерве максимальный запас гибкости (подвижности), который может быть использован, когда этого потребует изменение ситуации схватки.

Создавать резерв гибкости в поединке при выполнении приемов и защит можно:

1. Изменяя исходные положения.

2. Изменяя захваты.

3. Изменяя положение противника.

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

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

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

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

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

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

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

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

Быстроты: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами

легкими по весу.

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

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

Ловкости: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.

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

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата – удар пяткой по лежащему; отхвата – удар голенью по падающему мячу.

Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата – махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке.

Поединки для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами.

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

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

Поединки для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

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

Развитие скоростно-силовых качеств. Поединки со сменой партнеров – 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд,

Развитие скоростной выносливости. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контр бросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3-6 серий, отдых между

комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Развитие «борцовской» выносливости. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

Развитие ловкости. В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

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

Развитие скоростно-силовых качеств:

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

Развитие скоростной выносливости:

В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контр бросков) в течение 90 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений.

Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 мин.

Развитие «борцовской» выносливости:

Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут.

Развитие ловкости:

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

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

Для развития специальных физических качеств следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями спортсмена - бросками, приемами борьбы лежа. При выпол-

нении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. Входы в приемы при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от ковра). Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности)

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

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

Воспитание специальной выносливости (работа большой мощности)

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

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

### **4.3.Избранный вид спорта Техничко-тактическая подготовка**

#### **Этап начальной подготовки**

**Основная цель тренировки:** утверждения в выборе спортивной специализации, а именно джиу-джитсу и овладение основами ее техники;

#### **Основные задачи:**

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
  - постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
  - обучение технике джиу-джитсу;
  - повышение уровня физической подготовки и отбор наиболее перспективных юных спортсменов.
- Основные средства:**
- подвижные игры и игровые упражнения;
  - общеразвивающие упражнения;
  - элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты и др.);
  - всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
  - метание (легкоатлетических снарядов, набивных мячей и др.);
  - скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
  - гимнастические упражнений для силовой и скоростно-силовой подготовки;
  - школа техники джиу-джитсу и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);
  - комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

#### **Техничко-тактическая подготовка:**

##### **Техника**

##### **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 вперёд 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 за-

гибом 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», «кемпо-блок», 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; соревновательный

**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 детского 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 спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

В связи с этим этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения мастерством в борьбе джиу-джитсу и проводится отбор для дальнейших занятий спортом. На данном этапе не целесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т. д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

**Особенности обучения.**

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств,

необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам 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 юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

#### **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.

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

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** Основная цель: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом борьбы джиу-джитсу. Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта;
- создание интереса к избранному виду;
- воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы;
- обучение и совершенствование техники; постепенное подведение

спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок;

- постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

#### **Основные средства тренировки:**

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

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

##### **Техника**

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

освобождение от захватов за корпус спереди - удар ладонями по ушам, броском скручиванием головы и болевой, оплетая руку, с упором в плечо;

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 поочередно.

### **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;

две схватки по правилам борьбы дзюдо.

### **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**

#### **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 дзюдо; 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**

#### **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 - пере ход 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 локтём 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 локтём 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 болевым 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-тактического арсенала борца джиу-джитсу (за счет увеличения числа комбинаций с использованием приемов из различных разделов техники джиу-джитсу, однонаправленных и разнонаправленных комбинаций из раздела (нагеваза), контратакующих приемов);

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

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

## **Техника**

**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 «гильоттина»; 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 кувыркком; 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 во внутрь) – «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**

Тактика - 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**

#### **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 кутто) по шее (соперник сидит - удушающий ногами со спины);

правой рукой боковой в голову - «S-блок» с шагом, ближним коленом по ребрам, 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 кувырком;

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 за хватом.

### **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, обыск и конвоирование;

защита от удара ножом сверху с использованием палки - уводящий блок палкой, захват рукой локтя, выбивание ножа, удушающий палкой с захватом 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, болевой завязыванием руки вокруг палки.

### **Дополнительно:**

спарринг по правилам джиу-джитсу со сменой партнёров

### **Тактика**

Тактика - 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

-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; кон-

трольный; соревновательный

### **Основные направления тренировки**

Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. По этому 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 имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать силовые и скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

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

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

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

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

При планировании учебных занятий необходимо соблюдать прин-

цип концентрированного распределения материала, т.к. длительные перерывы в занятиях нежелательны.

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

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

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов 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 юных спортсменов. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

#### **Участие в соревнованиях.**

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

#### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

**Основная цель:** подготовка к соревнованиям по джиу-джитсу и успешное участие в них.

#### **Основные задачи:**

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- совершенствование технико-тактического мастерства;
- постепенное и обязательное повышение тренировочных нагрузок;
- воспитание специальной выносливости.

#### **Основные средства тренировки:**

- общеразвивающие упражнения;

- комплексы специально подготовленных упражнений;
- комплексы специальных упражнений своего вида;
- упражнение со штангой (вес штанги 70-90% от собственного веса);
- подвижные и спортивные игры;
- упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
- изометрические упражнения

## **Технико-тактическая подготовка**

### **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-куто) 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 кувырком;

круговой удар ногой (маваши-гери) в голову - «S-блок», зацеп стопой 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 по-

очередно, бросок рычагом кисти наружу;

защита от удара ножом снизу - блок предплечьем вниз с одновременным захватом запястья другой рукой, удар локтём в шею сбоку, болевой на локоть, бросок замком на руку, конвоирование;

защита от удара ножом снизу с использованием палки - блок палкой сверху, выбивание ножа, удар палкой в шею, удушение палкой, бросок, обыск и 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, болевой завязыванием руки вокруг палки.

#### **Дополнительно:**

спарринг по правилам джиу-джитсу со сменой партнёров, время спарринга по усмотрению аттестационной комиссии.

### **Тактика**

в тактической подготовке спортсмен должен овладеть всем арсеналом средств и методов ведения состязательной борьбы, так как его тренировочный процесс все более индивидуализируется и строится с учетом соревновательной деятельности. 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;

#### **Основные направления тренировки.**

По сравнению с предыдущим этапами тренировка приобретает еще более специализированную направленность. Спортсмен использует весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки, чтобы достичь наивысших результатов в соревнованиях. Данный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технико – тактической и соревновательной подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

На данном этапе еще 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 техники. Кроме того упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

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.**

На этапе спортивного совершенствования тренировочный процесс все более индивидуализируется и строится с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсмена. Все чаще используются тренировки с большими нагрузками, количество занятий в недельных микроциклах достигает 10-15 и более. Продолжается совершенствование в спортивной технике джиу-джитсу, при этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности

в экстремальных условиях. В тактической подготовке спортсмен должен овладеть всем арсеналом средств и методов ведения состязательной борьбы.

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на этапе спортивного совершенствования должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий; этапный; в условиях соревнований.

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

Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных спортсменов.

В группах спортивного совершенствования в годичном цикле проводят углубленные медицинские обследования, как у взрослых спортсменов.

### **Участие в соревнованиях.**

Одним из факторов рациональной организации подготовки юного спортсмена на данном этапе становится периодичность проведения соревнований различного уровня, участие в них и достижение наивысших результатов. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои индивидуальные двигательные навыки, функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противостояния

#### 4.4. 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, в которой содержание учебной программы включается в содержание игр;
- повысить результативность использования тактико-технических действий в спортивных поединках.

Общее количество времени, которое можно без ущерба, для освоения программы юными спортсменами выделить на специализированные подвижные игры, составляет 15 мин в каждом занятии. Для эффективного освоения элементарных технических действий достаточно провести трехминутные игры четырех типов в сочетании с двумя играми комбинационной направленности. Применение специализированных подвижных игр, близких по структуре к действиям спортсменов 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 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 спортсмен и его отношения к противнику через выполнение технических действий. Нужно идти от игр упражнений к подвижным играм. Варианты подвижных игр, используемых в тренировочном процессе для спортсменов групп начальной подготовки.

1. *Бой петушков:* - спортсмены, 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, спортсмены сталкиваются, чтобы заставить друг друга потерять равновесие и отпустить ногу.

3. *Переталкивание*: - упершись грудью в грудь (голова сбоку, руки за спиной), спортсмены стараются 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), спортсмены стараются перетянуть друг друга за заранее намеченную границу.

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

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

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

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

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

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).

### **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 осво-

бождаться 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 защитываются.

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 столкновении 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.

## **4.5. Психологическая подготовка**

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

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

соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая

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

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

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

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

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

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

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

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической

подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

#### **4.6. Воспитательная работа**

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность. Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

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

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

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

#### **4.7. Врачебный контроль**

Главная задача врачебного контроля - обеспечение правильности и эффективности тренировочных занятий и спортивных мероприятий, привитие гигиенических навыков и выполнение рекомендаций врача. Врачебный контроль призван исключить все условия, при которых могут появляться отрицательные воздействия от занятий физическими упражнениями и спортом на организм занимающихся. Врачебный контроль является обязательным условием предупреждения травматизма в процессе физического воспитания обучающихся.

Контроль за состоянием здоровья обучающихся проводится в начале и конце учебного года. Цель медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсмена, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает: 1) углубленное медицинское обследование;

2) медицинское обследование перед соревнованиями;

3) врачебно-педагогическое наблюдение в процессе тренировочных занятий;

4) санитарно-гигиенический контроль режима дня, местами тренировок, соревнований;

5) контроль выполнения юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

#### **4.8. Педагогический контроль**

**Контроль физической подготовленности** спортсменов направлен на изучение показателей их физической подготовленности по стандартизированным тестам на основании утвержденного графика. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытание на скорость, во второй день – на силу и выносливость.

В соревновательной деятельности педагогический контроль технико – тактической подготовленности проводится по показателям: активность, результативность атакующих и защитных действий, вариативность технико – тактических действий.

**Определение социально психологических показателей.** Психическое состояние – один из наиболее подвижных компонентов борца джиу-джиста. Диагностика этих состояний помогает прогнозировать поведение обучающихся в экстремальных ситуациях, в тренировочной и соревновательной деятельности и позволяет выявить определенные психические состояния: тревожность, боевую готовность, стартовую «апатию», «предстартовую лихорадку» и другие состояния.

Личностно-характерологические особенности спортсмена необходимы при планировании индивидуального стиля деятельности обучающихся, который должен соответствовать свойствам нервной системы, темпераменту, характеру конкретного спортсмена. Совместная спортивная деятельность спортсменов невозможна без общения между членами спортивного коллектива, базирующегося на двигательной и психомоторной деятельности. Опре-

деление социально-психологических показателей в коллективе изучается по предрасположенности у них к конфликтному поведению.

#### **4.9. Восстановительные средства и мероприятия**

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

**Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:** • рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;

- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок; • выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; • полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

#### **Медико-биологические средства восстановления**

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

**Психологические методы восстановления** К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта;

- создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые

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

### **Методические рекомендации**

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

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

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

## **4.10. Правила поведения и требования к технике безопасности при занятиях**

### **1. Общие требования техники безопасности**

1.1. К занятиям по борьбе джиу-джитсу допускаются дети прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по джиу-джитсу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении;
- травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
- травмы при выполнении упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий по джиу-джитсу должна быть меди-

цинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

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

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

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

## **2. Требования техники безопасности перед началом занятий**

2.1. К занятиям допускаются учащиеся только в спортивной форме и обуви.

2.2. Проверить готовность учебного места к занятиям.

2.3. Провести разминку.

2.4. Надеть необходимые средства защиты.

2.5. Провести инструктаж по мерам безопасности.

## **3. Требования техники безопасности во время занятий**

3.1. При выполнении заданий находиться только на указанном месте.

3.2. Во избежание столкновений с занимающимися соблюдать безопасное расстояние между парами.

3.3. Не выполнять приёмы на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе выполнения приёма, на ковре не должно быть посторонних предметов.

3.5. Не начинать каких либо действий без команды тренера-преподавателя.

3.6. Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя

## **4. Требования техники безопасности по окончании занятий**

4.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

4.2. Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## **5. Требования техники безопасности в чрезвычайных ситуациях**

5.1. При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании учащегося тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи.

5.2. Одновременно нужно вызвать медицинского работника и скорую помощь.

5.3. При обнаружении признаков пожара преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все учащиеся проверяются в месте сбора по имеющимся у преподавателя поименным спискам.

5.4. При обнаружении пожара действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

5.5. Поведение и действие всех лиц в условиях чрезвычайной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в чрезвычайной ситуации осуществляет руководитель образовательного учреждения или назначенный им представитель администрации.

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

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

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

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

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

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

## 5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

### 5.1 Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

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

| <i>Физические качества и телосложения</i> | <i>Уровень влияния</i> |
|-------------------------------------------|------------------------|
| <i>Скоростные способности</i>             | 3                      |
| <i>Координационные способности</i>        | 3                      |
| <i>Вестибулярные способности</i>          | 3                      |
| <i>Выносливость</i>                       | 3                      |
| <i>Мышечная сила</i>                      | 2                      |
| <i>Гибкость</i>                           | 2                      |
| <i>Телосложение</i>                       | 1                      |

*Условия обозначения:*

*3-значительное влияние; 2-среднее влияние; 1-незначительное влияние*

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

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

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

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

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

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

*Форма итоговой аттестации:*

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

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

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

Обучающиеся *не выполнившие* контрольно-переводные нормативные требования на следующий этап (период) подготовки.

## 5.2 Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

| Этапный норматив                  | Этапы и годы спортивной подготовки |                |                                                   |                |                               |
|-----------------------------------|------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------|----------------|-------------------------------|
|                                   | Этап начальной подготовки          |                | Тренировочный этап(этап спортивной специализации) |                | Этап со-верш спорт мастерства |
|                                   | До года                            | Свыше года     | До двух лет                                       | Свыше двух лет |                               |
| Количество часов в неделю         | <b>6</b>                           | <b>8</b>       | <b>12</b>                                         | <b>18</b>      | <b>24</b>                     |
| Количество тренировок в неделю    | <b>3-4</b>                         | <b>4-5</b>     | <b>5-6</b>                                        | <b>6-7</b>     | <b>7-9</b>                    |
| Общее количество часов в год      | <b>312</b>                         | <b>416</b>     | <b>624</b>                                        | <b>936</b>     | <b>1248</b>                   |
| Общее количество тренировок в год | <b>156-208</b>                     | <b>156-206</b> | <b>234-286</b>                                    | <b>310-363</b> | <b>460-520</b>                |

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

| Развиваем физическое качество     | Контрольные упражнения(тесты)                                                              |                                                                 |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
|                                   | Мальчики                                                                                   | Девочки                                                         |
| <b>Скоростные качества</b>        | Бег на 60м(не более 12с)                                                                   | Бег на 60м(не более 12.9с)                                      |
| <b>Координация</b>                | Челночный бег 3х10м (не более 10с)                                                         | Челночный бег 3х10м (не более 10,5с)                            |
| <b>Выносливость</b>               | Бег 1км (не более 6 мин 30с )                                                              | Бег 1км (не более 6 мин 50с )                                   |
| <b>Сила</b>                       | Подтягивание на перекладине(не менее 3раз)                                                 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине(не менее 7раз)  |
| <b>Силовая выносливость</b>       | Подъем туловища, лежа на спине(не менее 10р)                                               | Подъем туловища, лежа на спине(не менее 8р)                     |
|                                   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз) |
| <b>Скоростно-силовые качества</b> | Прыжок в длину с места( не менее 130см)                                                    | Прыжок в длину с места( не менее 125см)                         |
|                                   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с(не менее 9 раз)                             | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с(не менее 7раз)   |
| <b>Гибкость</b>                   | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу( касание пола пальцами рук) |                                                                 |

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы тренировочном этапе 9 этапе спортивной специализации)

| Развиваем физическое качество     | Контрольные упражнения(тесты)                                    |                                                                 |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
|                                   | Мальчики                                                         | Девочки                                                         |
| <b>Скоростные качества</b>        | Бег на 60м(не более 10,8с)                                       | Бег на 60м(не более 11,2с)                                      |
| <b>Координация</b>                | Челночный бег 3х10м (не более 9с)                                | Челночный бег 3х10м (не более 9.5с)                             |
| <b>Выносливость</b>               | Бег 1,5км (не более 7 мин 55с )                                  | Бег 1,5км (не более 8 мин 35с )                                 |
| <b>Сила</b>                       | Подтягивание на перекладине(не менее 7раз)                       | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине(не менее 11раз) |
| <b>Силовая выносливость</b>       | Подъем туловища, лежа на спине(не менее 20р)                     | Подъем туловища, лежа на спине(не менее 16р)                    |
|                                   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15раз) |
| <b>Скоростно-силовые качества</b> | Прыжок в длину с места( не менее 160см)                          | Прыжок в длину с места( не менее 145см)                         |
|                                   | Сгибание и разгибание                                            | Сгибание и разгибание                                           |

|                               |                                                                                                              |                                         |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
|                               | рук в упоре лежа за 20 с(не менее 12 раз)                                                                    | рук в упоре лежа за 20 с(не менее 9раз) |
| <b>Гибкость</b>               | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук ( не менее 2 раза) |                                         |
| <b>Техническое мастерство</b> | Обязательная техническая программа                                                                           |                                         |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

| Развиваем физическое качество     | Контрольные упражнения(тесты)                                                                                |                                                                  |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
|                                   | Мальчики                                                                                                     | Девочки                                                          |
| <b>Скоростные качества</b>        | Бег на 60м(не более 8.7с)                                                                                    | Бег на 60м(не более 9,6с)                                        |
| <b>Координация</b>                | Челночный бег 3х10м (не более 8,5)                                                                           | Челночный бег 3х10м (не более 9с)                                |
| <b>Выносливость</b>               | Бег 2км (не более 9 мин )                                                                                    | Бег 2 км (не более 11 мин )                                      |
| <b>Сила</b>                       | Подтягивание на перекладине(не менее 10 раз)                                                                 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине(не менее 18 раз) |
| <b>Силовая выносливость</b>       | Подъем туловища, лежа на спине(не менее 25р)                                                                 | Подъем туловища, лежа на спине(не менее 22 р)                    |
|                                   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)                                             | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20раз)  |
| <b>Скоростно-силовые качества</b> | Прыжок в длину с места( не менее 200 см)                                                                     | Прыжок в длину с места( не менее 175 см)                         |
|                                   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с(не менее 14 раз)                                              | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с(не менее 12раз)   |
| <b>Гибкость</b>                   | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук ( не менее 2 раза) |                                                                  |
| <b>Техническое мастерство</b>     | Обязательная техническая программа                                                                           |                                                                  |
| <b>Спортивный разряд</b>          | «Кандидат в мастера спорта »                                                                                 |                                                                  |

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

| Развиваем физическое качество | Контрольные упражнения(тесты)               |                                              |
|-------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------|
|                               | Мальчики                                    | Девочки                                      |
| <b>Скоростные качества</b>    | Бег на 100м(не более 13,5с)                 | Бег на 10м(не более 16,5с)                   |
| <b>Выносливость</b>           | Бег 3км (не более 12 мин 30 с )             | Бег 2км (не более 10мин 30 с мин )           |
| <b>Сила</b>                   | Подтягивание на перекладине(не менее 15раз) | Подтягивание из виса лежа на низкой перекла- |

|                                   |                                                                                                              |                                                                 |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
|                                   |                                                                                                              | дине(не менее 22 раз)                                           |
| <b>Силовая выносливость</b>       | Подъем туловища, лежа на спине(не менее 30р)                                                                 | Подъем туловища, лежа на спине(не менее 26р)                    |
|                                   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)                                             | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25раз) |
| <b>Скоростно-силовые качества</b> | Прыжок в длину с места( не менее 240 см)                                                                     | Прыжок в длину с места( не менее 195см)                         |
|                                   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с(не менее 18раз)                                               | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с(не менее 14 раз) |
| <b>Гибкость</b>                   | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук ( не менее 2 раза) |                                                                 |
| <b>Техническое мастерство</b>     | «Обязательная техническая программа                                                                          |                                                                 |
| <b>Спортивный разряд</b>          | Кандидат в мастера спорта »                                                                                  |                                                                 |

#### 5.4 Требования к результатам реализации программ на каждом из этапов спортивной подготовки

**Результатом реализации программы является:**

##### **На этапе начальной подготовки**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта джиу-джитсу, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта джиу-джитсу;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий борьбой джиу-джитсу. **На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- общая и специальная психологическая подготовка;

- укрепление здоровья.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:** • повышение функциональных возможностей организма спортсменов • совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья.

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

***Система массового отбора включает:***

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

## 6. Условия реализации программы

### 6.1. Перечень тренировочных сборов

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) занимающихся, организуются тренировочные мероприятия (сборы), являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов

Таблица 3

| п/п                                                  | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) |                    |                                               |                                | Оптимальное число участников сбора |
|------------------------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|
|                                                      |                          | этап начальной подготовки                                                             | тренировочный этап | этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спорт. мастерства |                                    |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям |                          |                                                                                       |                    |                                               |                                |                                    |
| 1.                                                   | Тренировочные сборы по   | —                                                                                     | 18                 | 21                                            | 21                             | Определяется организацией,         |

|                                           |                                                                                                                                                        |                                               |                                    |    |    |                                                                   |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------|----|----|-------------------------------------------------------------------|
|                                           | подготовке к международным соревнованиям                                                                                                               |                                               |                                    |    |    | осуществляющей спортивную подготовку                              |
| .2.                                       | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России                                                                            | —                                             | 14                                 | 18 | 21 |                                                                   |
| .3.                                       | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям                                                                                 | —                                             | 14                                 | 18 | 18 |                                                                   |
| .4.                                       | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации                                                            | —                                             | 14                                 | 14 | 14 |                                                                   |
| <b>2. Специальные тренировочные сборы</b> |                                                                                                                                                        |                                               |                                    |    |    |                                                                   |
| .1.                                       | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке                                                                                     | —                                             | 14                                 | 18 | 18 | Не менее 70% от состава группы занимающихся на определенном этапе |
| .2.                                       | Восстановительные тренировочные сборы                                                                                                                  | —                                             | До 14 дней                         |    |    | Участники соревнований                                            |
| .3.                                       | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования                                                                                         | —                                             | До 5 дней, но не более 2 раз в год |    |    | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования    |
| .4.                                       | Тренировочные сборы вне каникулярный период                                                                                                            | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год |                                    | —  |    | Не менее 60% от состава группы занимающихся на определенном этапе |
| .5.                                       | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие дея- | —                                             | До 60 дней                         |    |    | В соответствии с правилами приема                                 |

|                                                  |  |  |  |  |
|--------------------------------------------------|--|--|--|--|
| тельность в области физической культуры и спорта |  |  |  |  |
|--------------------------------------------------|--|--|--|--|

Материально-техническая база и инфраструктура учреждения должна соответствовать следующим требованиям:

- наличие игрового зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с [приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»](#)(зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки
- обеспечение спортивной экипировкой
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организация систематического медицинского контроля.

## **6.2.Оборудование и спортивный инвентарь , необходимый для прохождения спортивной подготовки**

| п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|-----|--------------------------------------------------|-------------------|--------------------|
| 1.  | Весы до 200 кг                                   | штук              | 1                  |
| 2.  | Лапа боксерская                                  | штук              | 15                 |
| 3.  | Макет ножа                                       | штук              | 8                  |
| 4.  | Манекен тренировочный для борьбы(разного веса)   | штук              | 2                  |
| 5.  | Мат гимнастический                               | Штук              | 2                  |
| 6.  | Мяч набивной (медцинбол)лт 1 до 10кг             | Комплект          | 2                  |
| 7.  | напольное покрытие татами                        | ком-плект         | 1                  |
| 8.  | Палка резиновая для                              | штук              | 8                  |

|     |                                          |      |   |
|-----|------------------------------------------|------|---|
|     | тренировочных занятий                    |      |   |
| 9.  | Скамейка гимнастическая                  | штук | 2 |
| 10. | Рулетка металлическая(10м)               | штук | 1 |
| 11. | Секундомер электронный                   | штук | 2 |
| 12. | Стенка гимнастическая                    | штук | 2 |
| 13. | Турник навесной на гимнастическую стенку | штук | 2 |

### 6.3.Обеспечение спортивной экипировкой

|   | Наименование                      | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |                         |               |                         |                                          |                         |
|---|-----------------------------------|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|---------------|-------------------------|------------------------------------------|-------------------------|
|   |                                   |                   |                   | Начальной подготовки        |                         | Тренировочный |                         | Совершенствования спортивного мастерства |                         |
|   |                                   |                   |                   | количество                  | срок эксплуатации (лет) | количество    | срок эксплуатации (лет) | количество                               | срок эксплуатации (лет) |
| 1 | Капа (зубной протектор)           | штук              | на занимающегося  | —                           | 1                       | 1             | 1                       | 1                                        | 1                       |
| 2 | Костюм спортивный ветрозащитный   | штук              | на занимающегося  | —                           | 1                       | 1             | 1                       | 1                                        | 1                       |
| 3 | Костюм спортивный для джиу-джитсу | штук              | на занимающегося  | —                           | 1                       | 1             | 2                       | 2                                        | 1                       |
| 4 | Костюм спортивный парадный        | штук              | на занимающегося  | —                           | -                       | -             | -                       | 1                                        | 2                       |
| 5 | Костюм спортивный тренировочный   | штук              | на занимающегося  | —                           | 1                       | 1             | 1                       | 1                                        | 1                       |
| 6 | Кроссовки для зала                | пара              | на занимающегося  | —                           | 1                       | 1             | 1                       | 1                                        | 1                       |

|    |                                                      |               |                       |   |   |   |   |   |    |
|----|------------------------------------------------------|---------------|-----------------------|---|---|---|---|---|----|
| 7  | Кроссовки<br>легкоатле-<br>тические                  | пара          | на занима-<br>ющегося | — | 1 | 1 | 1 | 1 | 1  |
| 9  | Наколенни-<br>ки(фиксатор<br>ы коленных<br>суставов) | комплект      | на занима-<br>ющегося | — | 1 | 1 | 1 | 1 | 1  |
| 9  | Налокотни-<br>ки(фиксатор<br>ы локтевых<br>суставов) | комплект      | На занима-<br>ющегося | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1  |
| 10 | По-<br>яс(красный<br>и синий)0                       | комплект      | на занимаю-<br>щегося | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 1  |
| 11 | Протектор<br>для гру-<br>ди(женский)                 | ком-<br>плект | на занимаю-<br>щегося | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 1  |
| 12 | Протектор<br>ног (красный<br>и синий)0               | ком-<br>плект | на занимаю-<br>щегося | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 1  |
| 13 | Протектор<br>рук(красный<br>и синий)                 | ком-<br>плект | на занимаю-<br>щегося | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 11 |
| 14 | Протектор-<br>бандаж для<br>паха                     | ком-<br>плект | на занимаю-<br>щегося | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 1  |
| 15 | Фут<br>болка белая                                   | штук          | на занимаю-<br>щегося | - | 1 | 1 | 2 | 2 | 1  |

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.**

### ***Нормативные документы***

1. Нового Федерального Закона от 01 сентября 2013 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный Закон Российской Федерации «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ;
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
4. Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения этим программам».
5. Приказ Министерства спорта РФ от 19 сентября 2012 г. N 231 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо"
6. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 N 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».
7. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
8. Приказа Минспорта России от «24» октября 2012 г. № 325,
9. Нормативных документов Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, регулирующих работу спортивных школ (Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ от 25.01.95г. №96-ИТ);
10. Санпина 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
11. Устава учреждения и локальных актов.

### ***Учебная литература***

1. Примерные программы спортивной подготовки для детско- юношеской спортивных школ джиу- джитсу. Допущено Федеральным агенством по физической культуре и спорта. М.: Спортлит, 2008.- 92с.
2. Долин А.А., Попов Г.В. "Кэмпо - традиция воинских искусств", "Наука", Москва, 1992.
3. Крутовских С.С., Кофанов Б.Е., Кривелева Н.Б. "Боевое искусство

джиу-джитсу (дзю- дзюцу)", "ВДВ", Москва, 1999. 4. Крутовских С.С. "Дзю-дзюцу - боевое искусство самураев", "Спортэкспресс", Москва, 1995. Милкович Е. "Искусство

спортивной борьбы Японии", "Полымя", Минск, 1991.

5. Одзава Ясухиро. "Хаккорю дзю-дзюцу (школа восьми лучей света) АОЗТ "Реком", г. Харьков, 1997

6. Озолин Н.Г. "Настольная книга тренера. Наука побеждать. Профессия - тренер", Аст Астрель, Москва, 2002. 7. Пархомович Г.П. "Основы классического дзюдо", "Урал-Пресс ЛТД", Пермь, 1993.

8. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. "Дзюдо: история, теория, практика", Издательский Дом "СК", Архангельск, 2000.

9. Свищев И.Д., Жердев В.И. "Дзюдо - учебное пособие для спортивных школ и коллективов", МГФСО, Москва, 1999.

### ***Перечень интернет - ресурсов***

1. Материалы и советы по организации тренировочного процесса. Электронный ресурс. URL: <http://www.magma-team.ru>

2. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации. Электронный ресурс. URL: <http://spo.1september.ru>

3. Организация деятельности спортивных школ. Электронный ресурс. URL: <http://www.audit-it.ru> 4. Правила бокса. Электронный ресурс. URL: [http://sclubs.ru/rules/pravila\\_boksa/opredeleniya](http://sclubs.ru/rules/pravila_boksa/opredeleniya)

5. Психологическая подготовка боксера к соревнованиям. Электронный ресурс. URL: <http://justboxing.net>

6. Психофизиологические особенности представителей различных видов спорта в период подготовки и участия в соревнованиях. Электронный ресурс. URL: <http://www.dissercat.com>

7. Спортивная психофизиология. Электронный ресурс. URL: <http://psysports.ru>

8. Инновационный метод контроля психологических проблемных зон спортсменов на примере команды по боксу