Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Камышловского городского округа

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО:Педагогический советМАУ ДО ДЮСШ КГО№ 7 от 28.12.2020 | УТВЕРЖДАЮ:Директор МАУ ДО ДЮСШ КГО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.В. ПрожеринПриказ № 94/2 от 30.12.2020 |

**Программа спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу»**

(на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу», утвержденного приказом Минспорта России от «09» марта 2016 года № 224)

Срок реализации:

Этап начальной подготовки: 2 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации): 4 года

Этап совершенствования спортивного мастерства: без ограничений

Автор-составитель:

Лугвин В.В., тренер-преподаватель

г. Камышлов, 2020

1. **Пояснительная записка**

Программа спортивной подготовки (далее - Программа) по виду спорта джиу-джитсу составлена в соответствие с основными направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами в сфере образования и с учетом нормативных документов в области физической культуры и спорта:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;

- Федеральный закон «О физической культуре в Российской Федерации» 04 декабря 2007 года №329 ФЗ (в редакции от 23.06.2014 N 170-ФЗ);

- Приказ Минспорта России от 21 августа 2017 г. N 767 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта джиу-джитсу»;

- приказа Минспорта России от 09.03.2016 г. N224 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной; тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Основными задачами реализации Программы являются:

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;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта джиу-джитсу.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта джиу-джитсу;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

Совершенствование спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

**1.1.Характеристика джиу-джитсу, отличительные особенности**

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

***Из истории развития джиу-джитсу***

Вряд ли кто-нибудь не знает, что дзюдо — это олимпийский вид спорта, которым увлечены миллионы людей в разных странах мира. Однако немногим известно, что прародителем этого вида спорта является один их самых загадочных и древних видов боевых искусств Японии — джиу-джитсу. Секреты этого боевого искусства и по сей день недоступны широкому кругу любителей восточных единоборств и передаются, как правило, от учителя к ученику. Зародившись в Японии на рубеже 9 —10 веков, это боевое искусство закалилось в беспрерывных междоусобных войнах 14 — 17 веков и стало поистине непобедимым оружием в руках японских самураев.

Обучение джиу-джитсу велось внутри самурайских кланов. Да и само название «джиу-джитсу» переводится как «искусство мягкости». Однако это совсем не означает, что данный вид единоборства является мягким, наоборот, это, пожалуй, самый жесткий и сложный вид боевого искусства. Обучение в школах джиу-джитсу было очень суровым и продолжалось много лет. Сначала ученики изучали базовые основы техники, потом разучивали комбинации, а затем сложные комплексы технических действий (ката).

На всех стадиях обучения велось духовное воспитание. Ученикам прививались определенные философские и жизненные принципы, определяющие их дальнейший жизненный путь. Ученик, овладевший всем техническим арсеналом школы, посвящался, если того заслуживал, в ее тайные традиции. Ему открывались наиболее эффективные приемы школы и методы их освоения. На этом же этапе ученик активно занимался психофизической подготовкой, используя специальные методы, он развивал свои способности в управлении и концентрации жизненной энергетики.

* России джиу-джитсу широко использовалось офицерами генерального штаба в разведке, контрразведке, а также в третьем департаменте полиции для ликвидации политических беспорядков без применения оружия. В настоящее время достаточно мало людей знают, как система занятий джиу-джитсу повлияла на развитие рукопашного боя в России как для армии и полиции, так и для гражданского населения.

Никто из исследователей не может сказать, с чьим именем связано, и когда появилось джиу-джитсу в России. В этом отношении существуют различные версии, но большинство из исследователей придерживаются того, что первые упоминания о джиу- джитсу появились в Санкт-Петербурге. Так в 1895 году в Петербургской газете «Новое Время» была помещена статья Лафкадио Херна — «Очерки неизвестной Японии». В ней автор познакомил русских читателей с достоинствами японской борьбы «ЮЮТСУ».

Однако, Виктор Афанасьевич Спиридонов и Василий Сергеевич Ощепков (очень известные и авторитетные специалисты в области боевых искусств того времени) считали, что преподавание джиу-джитсу началось в России в 1902 году, то есть на семь лет позже вышеуказанного.

Период с 1905 по 1907 годы в России создаются различные спортивные объединения, как правило, на общественных началах, где пытаются преподать джиу- джитсу. Население дореволюционной России начинало свое знакомство с джиу-джитсу по различным книгам — «самоучителям». Это связано с тем, что в это время отмечается нехватка компетентных специалистов — учителей, преподавателей джиу-джитсу. Для преподавания они должны были приехать либо из Японии, либо из Европы.

Преподавательский состав того времени представляли «тренера самоучки», которые не имели ни достаточного уровня владения техническими приемами джиу- джитсу, ни достаточного уровня знаний (не владели методикой преподавания). Таким образом, их тренировки не гарантировали знаний.

Есть недоказанные сведения, что на Дальнем Востоке были учителя, которые обучали русских учеников джиу-джитсу.

1934 год в Советской России появляется созданная Ощепковым В. С. «борьба вольного стиля».

Период с 1934 по 1937 год упорный труд Ощепкова и его учеников приводит к тому, что дзюдо теряет японские корни и становится современным «Самбо».

Многие ученики Ощепкова и Спиридонова первыми встретили нападение фашистов во время Второй Мировой Войны. Они храбро сражались, проявляя героизм и мастерское владение приемами самозащиты.

Есть много фотографий, на которых показано что техники самозащиты изучаются народным ополчением и бойцами Красной армии. Так на одной из газетных вырезок того времени под заголовком: «Командиры отдыхают» показан Харлампиев А.А. (ученик Ощепкова В.С.), который проводит занятия по самозащите.

Именно с Харлампиева А.А. начинается новая страница в эволюции и развитии самозащиты в СССР. Он продолжает работу своего учителя Ощепкова В.С., после смерти которого Харлампиев забрал всем методические материалы по самозащите у супруги Ощепкова - Анны Ивановны. Это была целая библиотека.

Харлампиев А.А. на базе материала, полученного от семьи Ощепкова, начинает до развивать техники самозащиты. Позже они были переименованы в «Самбо» — самооборона без оружия. Несмотря на то, что Харлампиев А.А. очень много нового внес в развитие «Самбо», не стоит считать его основателем.

Он — продолжение тех традиций, которые создавались Ощепковым В.С., который по праву является основателем «Самбо».

Благодаря Спиридонову В.А. и Ощепкову В.С. (двум мастерам самозащиты), а также их ученикам произошло до развитие системы самозащиты во время Великой Отечественной войны и после нее.

Во всех трудах Спиридонова и Ощепкова присутствовали техники джиу-джитсу и дзю-до, но под названием «самбо» или рукопашный бой. В качестве примера приведем I книгу Гладковского Н.М. «Наставления по подготовке к рукопашному бою» (1938 год), а также книгу Волкова В.П. «Курс самозащиты без оружия «САМБО»» (1940 год), которая была предназначена для сотрудников НКВД.

В 1940 год выходит книга Школьникова Р.А. «Борьба вольного стиля». Она должна была выйти в 1939. В книге присутствовало смешение техник джиу-джитсу и дзюдо.

После 1946 года и по настоящие дни «Самбо» в нашей стране является спортом. Однако во всех силовых ведомствах его практикуют как самозащиту, в которой присутствуют техники джиу-джитсу. Но называется это уже либо «боевое самбо», либо «рукопашный бой».

Тем не менее, параллельно с развитием «самбо», в нашей стране были группы практиковавшие джиу-джитсу. В настоящее время в России существует много клубов, ассоциаций и федераций.

В 1987 год. Это год официального возвращения джиу-джитсу в Россию через Иосифа Линдера. В настоящее время существуют федерации джиу-джитсу со спортивным уклоном при интернациональной федерации джиу-джитсу (ШР), которая стремится, чтобы джиу-джитсу стало олимпийским видом спорта.

* + чем же суть и отличие "искусства мягкости" джиу-джитсу от других восточных единоборств?

Во-первых, в его универсальности. Технический арсенал джиу-джитсу включает, наряду с ударами, броски, болевые приемы, удушающие захваты, а также специальную технику падений.

Во-вторых, вся без исключения техника джиу-джитсу построена на максимальном использовании движении и усилии самого противника, а также на применении специальных хитрых приемов - таких как воздействие на болевые точки, специальные, отвлекающие движения, уходы с линии атаки и т. д.

Образовательная программа спортивной подготовки базируется на следующих принципах: индивидуализации, предусматривающий индивидуальный подход к каждому спортсмену и реализующий педагогический принцип доступности. Решение задач психологической и спортивной подготовки осуществляется в основном педагогическими средствами - путем моделирования соревновательных условий в учебно-тренировочном процессе.

Вовлечение людей в систематические занятия спортом, их интерес и личные достижения зависят от соответствия индивидуальных особенностей специфике того или иного вида спорта. Выбор каждым человеком вида спорта, в наибольшей мере соответствующего его индивидуальным особенностям, составляет сущность спортивной ориентации. Спортивная ориентация связана прежде всего с детско- юношеским и массовым спортом. Хорошо поставленная спортивная ориентация повышает эффективность спортивного отбора. Инновационные методы предлагаемой программы на различных возрастных уровнях могут помочь тренеру в формировании у молодого поколения благоприятного отношения к спорту, принципиальных убеждений и приобретению социально значимых моральных качеств.

 **1.2. Специфика организации тренировочного процесса**

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно- методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва на протяжении последних пяти лет с момента создания Российской федерации джиу-джитсу (РФД).

Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ рассчитана на 2 года обучения в группах начальной подготовки (НП) и 4 года для учебно-тренировочных групп (УТГ), для групп спортивного совершенствования (СС) – без ограничений.

В спортивном учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

 Тренировочный процесс по джиу-джитсу ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

 Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

 - групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

 - работа по индивидуальным планам;

 - тренировочные сборы;

 - участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

 - инструкторская и судейская практика;

 - медико-восстановительные мероприятия;

 - тестирование и контроль.

 Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

 Расписание тренировочных занятий (тренировок) по виду спорта «джиу-джитсу» утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

 При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

 Допускается одновременное проведение тренировочных занятий занимающихся из разных групп, но при этом должны соблюдаться все нижеперечисленные условия:

 - разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

 - не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

 - не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

 Ежегодное планирование тренировочного процесса по джиу-джитсу осуществляется в соответствии со следующими видами планирования:

 - перспективное планирование;

 - ежегодное планирование;

 - ежеквартальное планирование;

 - ежемесячное планирование.

 После каждого года для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

 По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки.

 В течение года на этапах подготовки для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

 Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

 Лицам, проходящим спортивную подготовку, но не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более одного раза.

**1.3.** **Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды)**

В настоящей программе выделено три этапа спортивной подготовки –этап начальной подготовки (НП), учебно-тренировочный этап (УТ) и этап совершенствования спортивного мастерства (СС).

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся, выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке, достигшие 10-летнего возраста, желающие заниматься джиу-джитсу и имеющие письменное разрешение врача - педиатора. 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.

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, волевые качества, стаж занятий джиу-джитсу, а также результаты выступления на соревнованиях. Ученику может быть присвоена более высокая степень без сдачи экзаменов в том случае, если он показал лучший результат на соревнованиях высокого ранга.

Система «кю» представляет шесть обучающих степеней от 7 к 1, отмеченных поясами, от белого к коричневому, а система старшей степени «дан» отмеченной черным поясом. Изучая эти ступени, последовательно переходя с одной ступени на другую, юный спортсмен получает базовые двигательные знания и умения, которые должны служить фундаментальной предпосылкой будущих спортивных достижений.

Кроме того, на начальном этапе, когда участие в соревнованиях не является обязательным, сдача экзаменов и получение поясов является одним из факторов повышения интереса к занятиям и привлечение большего количества занимающихся. При этом представленная система «кю» преследует три задачи: оздоровительную, образовательную и задачу практического применения усвоенных технических действий и понятий в спортивных соревнованиях.

Прием нормативов на сдачу ученических младших степеней «кю» и старшего «дан» осуществляется в соответствии с Положением о порядке присвоения квалификационных степеней «кю» и «дан» Российской федерацией джиу-джитсу (РФД). Аттестацию проводит Комиссия, количественный состав которой определяет проводящая организация. Состав Комиссии должен соответствовать следующим требованиям:

* 1-й «дан», квалификация преподавателей – 3-й дан и выше;
* с 1-го по 2-й «кю», квалификация преподавателей – 2-й дан и выше;
* с 7-го по 3-й «кю», квалификация преподавателей не ниже 1-го дана.

По решению Комиссии спортсмену, выполнившему норматив кандидата в мастера спорта России, может быть присвоена старшая степень 1-й «дан» (черный пояс) без сдачи соответствующих нормативов.

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

Основа будущих успехов закладывается в подготовительном периоде. Совершенствование в подготовительном периоде проходит на фоне большой работы, направленной на улучшение всестороннего физического развития спортсмена, на повышение функциональных возможностей организма и овладение техникой джиу-джитсу. Важным фактором, характеризующим тренировочный процесс, является интенсивность нагрузок: скорость выполнения упражнений, количество упражнений и энергозатраты организма спортсмена в единицу времени.

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

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

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

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

Темпы увеличения объема нагрузок должны опережать темпы возрастания их интенсивности.

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

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

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

**II.** **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Продолжительность спортивной подготовки установлена Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу» составляет:

 - на этапе начальной подготовки (НП) - 2 года;

 - на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 4 года;

 - на этапе совершенствования спортивного мастерства (СС) - без ограничений.

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона или рекордсмена целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически необозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т. д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Таблица № 1

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 2 | 10 | 14 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4 | 12 | 12 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 15 | 4 |

**2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта джиу-джитсу**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Разделы спортивной подготовки  | Этапы и годы спортивной подготовки  |
| Этап начальной подготовки  | Тренировочныйэтап (этап спортивнойспециализации) | Этап совершенст-вования спортивного мастерства  | Этап высшегоспортивногомастерства  |
| До года  | Свыше года  | Додвух лет  | Свышедвух лет  |
| Общаяфизическаяподготовка (%) | 45-51  | 45-50  | 25-30  | 22-26  | 9-11  | 9-11  |
| Специальнаяфизическаяподготовка (%) | - | - | 15-18  | 18-21  | 21-24  | 21-24  |
| Технико-тактическая подготовка (%) | 42-47  | 41-45  | 41-45  | 41-45  | 45-56  | 45-56  |
| Психологическая подготовка (%) | 3-4  | 3-4  | 4-5  | 4-5  | 5-6  | 5-6  |
| Теоретическая подготовка (%) | 4-5  | 4-5  | 4-5  | 4-5  | 4-5  | 4-5  |
| Участие всоревнованиях,инструкторская исудейскаяпрактика (%) | - | 2-3  | 3-4  | 4-5  | 5-6  | 5-6  |

**2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта джиу-джитсу, в часах**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятий | **НП** | **УТГ** | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| 1. | I | II | I | II | III | IV |
| Общая физическая подготовка, час/год | 119 | 141 | 143 | 172 | 175 | 175 | 103 |
| 2. | Специальная физическая подготовка, час/год | - | - | 92 | 111 | 138 | 138 | 229 |
| 3. | Техническая подготовка, час/год | 123 | 141 | 223 | 268 | 328 | 328 | 562 |
| 4. | Психологическая подготовка час/год | 8 | 12 | 21 | 24 | 29 | 29 | 52 |
| 5. | теоретическая подготовка,Час/год | 10 | 12 | 21 | 25 | 29 | 29 | 42 |
| 6. | Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика час/год | - | 6 | 20 | 24 | 29 | 29 | 52 |
|  | **ВСЕГО: час/год** | **260** | **312** | **520** | **624** | **728** | **728** | **1040** |

**2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «джиу-джитсу»**

|  |  |
| --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап | 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 |
| Главные  | - | - | - | 1 | 1 |

Требования к обучающимся, проходящим спортивную подготовку для участия в спортивных соревнованиях:

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

**2.5. Режимы тренировочной работы**

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

 − перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации образовательной программы или программы спортивной подготовки;

 − ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;

 − ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий;

- самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

− ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

 ¬ групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

 ¬ работа по индивидуальным планам;

¬ тренировочные сборы;

¬ участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

¬ инструкторская и судейская практика;

¬ медико-восстановительные мероприятия;

 ¬ тестирование и контроль.

 Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лица, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса. По результатам индивидуального отбора, необходимо обеспечить спортивную подготовку не менее 10% от общего количества лиц, зачисленных в спортивную школу.

|  |  |
| --- | --- |
| Этап подготовки | Недельная нагрузка, час. |
| Этап начальной подготовки (1 год) | 5 |
| Этап начальной подготовки (2 год) | 6 |
| Тренировочный этап (1 год) | 10 |
| Тренировочный этап (2 год) | 12 |
| Тренировочный этап (3 год) | 14 |
| Тренировочный этап (4 год) | 14 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | 20 |

**2.6. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**

**Медицинские требования**

Спортивный отбор должен предусматривать проверку состояния здоровья, уровня физического развития и биологического возраста, психофизических качеств и состояния нервной системы. Следует учитывать, что низкий уровень оценки отдельных показателей (за исключением состояния здоровья, личностных качеств и двигательной одаренности) не является противопоказанием к отбору, если эти не совсем благоприятные признаки могут быть компенсированы высоким уровнем развития других определяющих качеств.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в учреждение, осуществляющее спортивную подготовку, только при сдаче контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки, наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра, при отсутствии противопоказаний к занятиям джиу-джитсу.

Результаты врачебных и психологических наблюдений используются учреждением для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются с учетом возраста, пола и состояния здоровья, а также в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки и программой спортивной подготовки по джиу-джитсу.

Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами ГБУЗ СО "Камышловская ЦРБ", не менее 2-х раз в год на всех этапах подготовки, кроме этапа начальной подготовки (1 раз). Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.

**Возрастные требования**

|  |  |
| --- | --- |
| Требования | Этапы спортивной подготовки |
| **НП** | **Т(СС)** | **ССМ** |
| Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | 10 лет | 12 лет | 15 лет |
| Продолжительность этапов (в годах) | 2 | 4 | Без ограничений |

Лица, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные требования программы спортивной подготовки, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из спортивной школы по возрастному критерию.

По решению учредителя в спортивных школах допускается дальнейшее прохождение спортивной подготовки лиц старше 18 лет.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Для наиболее перспективных выпускников, может быть предоставлена возможность прохождения спортивной подготовки сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

**Психологические требования**

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка, которая выстраивается из анализа личности спортсмена.

|  |
| --- |
| **Основные параметры личности спортсмена** |
| **Эмоциональная устойчивость** –устойчивость к нагрузкам в течение всего тренировочногопроцесса. |
| **Интроверсия-экстраверсия -** направленность психической деятельности на внутренниепереживания или внешние события. |
| **Лидерство –** умение управлять собой**Независимость –** самостоятельность,не зависимость от чьей-то воли,обстоятельств. |
| **Мотивация достижения** –*«справляться с чем-то трудным…**Преодолевать препятствия и**достигать высокого уровня. Превосходить самого себя. Соревноваться с другими и превосходить их. Увеличивать свое самоуважение благодаря успешному применению своих способностей».* Мюррей Г.А. (1893-1988) |
| **Тревога:** -беспокойство и опасения без серьезного повода; - приспособляемость организма к напряжённой ситуации. |
| **Тревожность** –негативные переживания,беспокойство, **оз**абоченность.**Агрессивность** -настойчивость и активность в преодолении трудностей.**Волевой самоконтроль****Склонность к риску** -готовность к риску,способность принимать самостоятельныенеординарные решения, склонность к авантюризму. |
| **Адаптивность -** приспособление органов чувств и организма в целом к новым,изменившимсявнешним и внутренним условиям. |
| **Самооценка** -анализ своих личностных свойств,состояний,возможностей,физических идуховных сил. |

В единоборствах, оценив, личность спортсмена, в плане психической подготовки качеств и функций человека, основное внимание уделяется таким качествам как работоспособность, свойства нервной системы, интеллект, воля, устойчивость к сильным посторонним раздражителям, внимание, память, скорость реакции, координация движений, темп. Сила нервной системы характеризуется способностью выдерживать длительное или очень сильное возбуждение, не переходя в состояние запредельного торможения. У лиц с более устойчивой нервной системой менее заметно деятельность при воздействии посторонних раздражителей.

Подвижность нервной системы характеризуется скоростью протекания нервных процессов. Более подвижная система дает возможность быстрей переключаться с одного вида деятельности на другой.

Уравновешенность нервной системы или «баланс нервных процессов» это состояние возбудительных и тормозных процессов.

Динамичность нервной системы характеризуется способностью изменяться под воздействием внешних факторов. В спортивных единоборствах борьба протекает в условиях активного сопротивления противника и характеризуется быстротечностью изменяющихся ситуаций, подчиняющих выбор технических решений жесткому лимиту времени. Правильное решение, но принятое с опозданием, становится ошибочным. В связи с этим на передний план выступают требования к оперативному мышлению спортсмена, причем в первую очередь к сокращению времени принятия решения. В проблемной ситуации человек ориентируется на установлении связи между задачей и способом ее решения. При этом очень большое значение имеет способность предвидеть ход событий, предугадывать наиболее вероятное изменение ситуации. Результативное поведение в проблемной ситуации представляет собой последовательные выборы ходов и их закономерное осуществление, т.е. стратегию.

Стратегия – это некоторые правила использования информации, выявленные при осуществлении проверки объектов деятельности. К показателям, характеризующим интеллект относятся:

- способность успешно перерабатывать и объединять информацию в зависимости от ее значения;

- способность совершать пробные действия, поиск, переходы, логически не вытекающие из наличной информации, т.е. «совершать скачок» через «разрыв» существующих данных;

- способность управлять поисковым, исследовательским процессом, руководствуясь «чувством близости решения»;

- способность рассматривать ограничения на достаточно большой ряд положений и заключений, совместимых, с данным положением (маловероятность).

Под оперативным мышлением подразумевают процесс решения практических задач, который осуществляется на основе моделирования человеком объектов трудовой деятельности и, который приводит к формированию в данной ситуации модели предполагаемой совокупности действий (план операций) с разными объектами и процессами.

При выборе решения по принципу прогнозирования необходимо просчитать вероятностные характеристики каждого хода противника. На практике имеются достаточные расхождения между информацией о сопернике и представлением его самим спортсменом. Скорость приема и переработки информации в тренировочном процессе и соревнованиях различна, кроме этого, различается целевым назначением. Если в период обучения прием и переработка идет в спокойной обстановке (нет лимита времени), то и принятие решения становятся целенаправленным. В соревнованиях из-за ограниченности времени формируется установка на быстроту выполнения контратакующего действия, а не на правильность принятого решения. Скорость принятия решения зависит от индивидуальных способностей спортсмена. Она также зависит от предварительной подготовительной работы.

Способность к усвоению технических элементов, и особенно к изменению ее, к перестройке действий в зависимости от технической обстановки, зависит от подвижности нервных процессов.

Тактические ситуации строятся на неожиданности выполнения и применения различных технических приемов, и в первую очередь – на своевременности действий.

Немаловажную роль играют реакция на кратковременные решения противника (прием) и преодоление временной неопределенности (момент начала приема).

Реакция выбора в большей мере отражает эффективность тех действий, которые связаны с тактическими возможностями спортсменов. Общие способности к быстрой оценке ситуаций и выбору оперативного решения в наибольшей степени свидетельствуют о подготовленности спортсмена и оказывают влияние, как на стабильность, так и на результативность соревновательной деятельности. В зависимости от ответственности соревнования, мотивации достижений, факторов личностного характера спортсмен переживает различные психические состояния, которые отражаются на структуре соревновательной деятельности. Поэтому, в процессе работы со спортсменом необходимо установить, насколько психические состояния влияют на те или иные проявления способностей. Предстартовые состояния включают в себя:

- общую направленность сознания спортсменов. Это выражается в содержании мыслей, направленности внимания, в особенностях восприятия и представлений; - определенные эмоционально-волевые проявления спортсмена: его эмоциональное возбуждение или, напротив, подавленное, угнетенное состояние, его решимость, уверенность, боязнь, робость и т.д.;

- морально-волевую готовность к соревнованию. Это характеризуется осознанием ответственности, целеустремленности действий, верой в успех, волей к победе.

Различают ранние предстартовые состояния, которые возникают за много дней до ответственного соревнования и собственно стартовые, возникающие в день соревнований.

Ранние предстартовые состояния проявляются при недостаточно подвижной нервной системе. У неуравновешенных спортсменов установка на соревновательную деятельность приводит к перевозбуждению нервной системы и к снижению уровня эмоциональной возбудимости. Происходит «перегорание». У спортсменов с уравновешенной нервной системой состояние готовности развивается более ровно, достигая оптимального уровня в большинстве случаев непосредственно перед соревнованием. Спортсмен нередко попадает в сложные условия, характеризующиеся теми признаками, которые вызывают стресс, - наличием проблемной ситуации, лимитом времени, высоким уровнем ответственности за каждое действие. Стресс как наивысшая степень психической напряженности не обязательно сопровождает любую соревновательную деятельность. Однако психическая напряженность является непременным фактором соревнования

Психическая напряженность – это совокупность психофизиологических явлений, обеспечивающих психический тонус человека для выполнения той или иной деятельности.

Таким образом, необходимо изучать проявления основных свойств нервной системы в различных способностях как в сенсомоторной, так и в интеллектуальной сферах. Это позволит более четко выявить взаимокомпенсации и глубже вскрыть механизмы этого сложного психического явления.

**2.7. Предельные тренировочные нагрузки**

Малые тренировочные нагрузки не обеспечивают необходимого тренировочного эффекта, поэтому тренер использует большие и предельные их величины. Тренер использует большие и предельные тренировочные нагрузки на каждом новом этапе спортивной подготовки, которые предъявляют к организму спортсменов требования, близкие к пределу их функциональных возможностей, что является решающим для эффективного протекания приспособительных реакций. Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе высшего спортивного мастерства.

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Объем тренировочной нагрузки | Этап начальной подготовки | Тренировочныйэтап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|  1 год |  2 год |  1 год | 2 год | 3 год | 4 год |
| Количество часовв неделю | 5 | 6 | 10 | 12 | 14 | 14 | 20 |
| Общееколичествочасов в год | **260** | **312** | **520** | **624** | **728** | **728** | **1040** |

Предельные тренировочные нагрузки определяются тренером с учетом пола, специализации, задач тренировочного процесса, индивидуальных особенностей спортсмена.

Предельные нагрузки необходимы для роста показателей. Если предел нагрузки все же превышается слишком часто и при этом данные нарушения следуют одно за другим, а также если допущено слишком большое превышение предела нагрузки, то наступают явления перегрузки или истощения. Чем лучше тренирован спортсмен, тем медленнее доходит он до предела своих нагрузок. Предельные нагрузки существенно способствуют воспитанию воли развивают решающие качества мобилизации всех физических и психических резервов, в том числе и в условиях соревнований, когда начинает сказываться усталость.

После каждой определенной нагрузки необходим достаточный отдых. Только спортсмены, которые знают, для чего и почему они проходят такую жесткую тренировку, будут готовы не только переносить максимальную нагрузку, но даже стремиться к ней.

**2.8. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности**

Для обеспечения непрерывности подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Вид****тренировочных****сборов** | **Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной****подготовки (количество дней)** | **Оптимальное****число участников****сбора** |
| Этапсовершенствованияспортивногомастерства | Тренировочныйэтап (этапспортивнойспециализации) | Этапначальнойподготовки |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям |
| 1.1. | Тренировочныесборы поподготовке кмеждународнымсоревнованиям | 21 | 18 | - | Определяетсяорганизацией,осуществляющейспортивнуюподготовку |
| 1.2. | Тренировочныесборы поподготовке кчемпионатам,кубкам,первенствамРоссии | 18 | 14 | - |
| 1.3. | Тренировочныесборы поподготовке кдругимвсероссийскимсоревнованиям | 18 | 14 | - |
| 1.4. | Тренировочныесборы поподготовке кофициальнымсоревнованиямсубъектаРоссийскойФедерации | 14 | 14 | - |
|  |
| 2.1. | Тренировочныесборы по общейили специальнойфизическойподготовке | 18 | 14 | - | Не менее 70% отсостава группы лиц,проходящихспортивнуюподготовкуна определенномэтапе |
| 2.2. | Восстановительныетренировочныесборы | До 14 дней | - | Участникисоревнований |
| 2.3. | Тренировочныесборы длякомплексногомедицинскогообследования | До 5 дней, но не более 2 раз в год | - | В соответствии сПланомкомплексногомедицинскогообследования |
| 2.4. | Тренировочныесборы вканикулярныйпериод | - | До 21 дня подряди не более двух сборов в год | Не менее 60% отсостава группы лиц,проходящихспортивнуюподготовку наопределенном этапе |
| 2.5. | Просмотровыетренировочныесборы длякандидатов назачисление впрофессиональныеобразовательныеорганизации,осуществляющиедеятельность вобластифизическойкультуры и спорта | До 60 дней | - | В соответствии справилами приема |

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учетом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности, соревновательные нагрузки должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое.

Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

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

**2.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре:

наличие:

тренировочного спортивного зала, тренажерного зала, раздевалок, душевых, медицинского кабинет;

обеспечение:

оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки, спортивной экипировкой, проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий, медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку;

организация систематического медицинского контроля.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п  | Наименование оборудования, спортивного инвентаря  | Единица измерения  | Количество изделий  |
| 1. | Весы до 200 кг  | штук  | 1  |
| 2. | Лапа боксерская  | штук  | 15  |
| 3. | Макет ножа  | штук  | 8  |
| 4. | Манекен тренировочный для борьбы (разного веса) | штук  | 2  |
| 5. | Мат гимнастический  | штук  | 2  |
| 6. | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 10 кг  | комплект  | 2  |
| 7. | Напольное покрытие татами  | комплект  | 1  |
| 8. | Палка резиновая для тренировочных занятий  | штук  | 8  |
| 9. | Рулетка металлическая (10 м) | штук  | 1  |
| 10. | Секундомер электронный  | штук  | 2  |
| 11. | Скамейка гимнастическая  | штук  | 2  |
| 12. | Стенка гимнастическая  | штук  | 2  |
| 13. | Турник навесной на гимнастическую стенку  | штук  | 2  |

**Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п  | Наименование спортивной экипировки индивидуальногопользования  | Единица измерения  | Расчетная единица  | Этапы спортивной подготовки  |
| Этап начальной подготовки  | Тренировочныйэтап (этапспортивнойспециализации) | Этапсовершенствованияспортивногомастерства  |
| количество  | Срок эксплуатации(лет) | количество  | срокэксплуатации(лет) | количество  | срокэксплуатации(лет) |
| 1. | Капа (зубной протектор) | штук  | на занимающегося  | - | - | 1  | 1  | 1  | 1  |
| 2. | Костюм спортивный ветрозащитный  | штук  | на занимающегося  | - | - | 1  | 1  | 1  | 1  |
| 3. | Костюм спортивный для джиу-джитсу  | штук  | на занимающегося | - | - | 1  | 1  | 2  | 1  |
| 4. | Костюм спортивный парадный  | штук  | на занимающегося | - | - | - | - | 1  | 2  |
| 5. | Костюм спортивный тренировочный  | штук  | на занимающегося | - | - | 1  | 1  | 1  | 1  |
| 6. | Кроссовки для зала  | пара  | на занимающегося | - | - | 1  | 1  | 1  | 1  |
| 7. | Кроссовки легкоатлетические  | пара  | на занимающегося | - | - | 1  | 1  | 1  | 1  |
| 8. | Наколенники (фиксаторы коленных суставов) | комплект  | на занимающегося | - | - | 1  | 1  | 1  | 1  |
| 9. | Налокотники (фиксаторы локтевых суставов) | комплект  | на занимающегося | - | - | 1  | 1  | 1  | 1  |
| 10. | Пояс (красный и синий) | комплект  | на занимающегося | - | - | 1  | 2  | 1  | 1  |
| 11. | Протектор для груди (женский) | комплект  | на занимающегося | - | - | 1  | 2  | 1  | 1  |
| 12. | Протектор ног (красный и синий) | комплект  | на занимающегося | - | - | 1  | 2  | 1  | 1  |
| 13. | Протектор рук (красный и синий) | комплект  | на занимающегося | - | - | 1  | 1  | 1  | 1  |
| 14. | Протектор-бандаж для паха  | комплект  | на занимающегося | - | - | 1  | 2  | 1  | 1  |
| 15. | Футболка белая  | штук  | на занимающегося | - | - | 1  | 1  | 2  | 1  |

**2.10. Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной****подготовки** | **Длительность****этапов в годах** | **Минимальный возраст****для зачисления в****группы (лет)** | **Наполняемость****групп (человек)** |
|
|
|
| Этап начальнойподготовки | 2 | 10 | 14 |
|
|
| Тренировочный этап(этап спортивнойспециализации) | 4 | 12 | 12 |
|
|
|
| Этап совершенствованияспортивного мастерства | Без ограничений | 15 | 4 |
|
|
|
|
|
|
|

**Качественный состав группы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Требования по результативности спортивной подготовке на конец учебного года** |
| **Название** | **Год** |
| НП | 1,2 | Нормативы по ОФП, III юношеский разряд |
| Т(СС) | 1-й | II юношеский разряд |
| 2-й | I юношеский разряд, III спортивный разряд |
| 3-й | II спортивный разряд |
| 4-й | I спортивный разряд, КМС |
| ССМ | Без ограничений | КМС, МС |
|  |

**2.11. Объем индивидуальной спортивной подготовки**

В спортивной деятельности индивидуальную тренировочную подготовку определяют как метод улучшения спортивного результата за счет организации и планирования дополнительной тренировочной нагрузки. Под индивидуальным подходом в спорте понимают такое построение тренировочной подготовки и такое использование его частных средств, методов и форм занятий, при которых создаются условия наибольшего развития способностей спортсменов. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах ССМ и ВСМ. Для проведения занятий на этих этапах кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с обучающимися, проходящими спортивную подготовку.

При составлении индивидуальных перспективных планов конкретизируется уровень достижений спортсмена и направление тренировочного процесса по годам, выполнение разрядных норм спортивной классификации и планы участия в соревнованиях по годам.

Планы тренировок должны быть реальными для выполнения на любом занятии, в любом микроцикле, на любом этапе годового цикла тренировки. Намечать следует только конкретные задачи, для решения которых есть необходимые условия. При выборе каждой очередной тренировочной программы годового цикла следует руководствоваться полностью выполненной тренировочной программой за прошедший год при систематическом педагогическом, медицинском и психологическом контроле. Каждая выполненная тренировочная программа за год – это подготовка к освоению тренировочных и соревновательных нагрузок основных и вспомогательных средств подготовки на более высоком уровне в следующем году.

Переход на более высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок должен осуществляться только в том случае, когда произойдет полное приспособление всех систем организма к существующему уровню, когда возникнет объективная необходимость в повышении нагрузки тренировочных средств по объему и интенсивности, когда данные педагогического, медицинского и психологического контроля говорят в пользу дальнейшего увеличения нагрузки. Подтверждать правильный выбор очередной тренировочной программы должна система контрольно-тренировочных соревнований по ОФП и СФП на каждом этапе годового цикла тренировки.

Каждая правильно выбранная, индивидуальная годовая программа тренировки, полностью выполненная по объему и интенсивности, совместно с положительными данными контрольных медицинских осмотров свидетельствует о том, что спортсмен преодолел очередную ступень спортивного совершенствования на пути к высшему мастерству.

Годовой план-график тренировочных занятий составляется с учётом требований программы и плана каждой группы и для отдельных спортсменов старших разрядов. Индивидуальный план тренировки на месяц предусматривает:

* + - задания по общей и специальной физической подготовке;
		- задания по совершенствованию техники и тактики тренируемых видов;
		- рекомендации по устранению имеющихся недостатков;
		- контрольные упражнения и сроки их выполнения;
		- участие в соревнованиях и уровень намечаемых достижений.

**2.12. Структура годичного цикла**

В основе организационной структуры тренировочного процесса, в частности в годовом цикле подготовки спортсменов, заложены как педагогические принципы, так и принципы физиологической адаптации к выполнению тренировочных нагрузок.

Круглогодичный цикл тренировочной работы спортсменами, находящимися на этапах спортивного совершенствования, делится на пять периодов:

1. 1-й подготовительный (сентябрь-ноябрь)
2. 1-й соревновательный (декабрь-февраль)
3. 2-й подготовительный (февраль-апрель)
4. 2-й соревновательный (май-июль)
5. переходный (август).

Сроки обозначенных периодов могут сдвигаться в ту или иную сторону в зависимости от календаря соревнований. Каждый период имеет свои специфические задачи.

Основным и задачами *подготовительного периода* являются:

* повышение уровня общей физической и специальной подготовленности и развитие основных физических качеств;
* совершенствование физиологических функций организма;
* совершенствование и развитие двигательных умений и навыков, необходимых спортсмену;
* совершенствование элементов спортивной техники и тактики с помощью специально-подготовительных и имитационных упражнений;
* совершенствование волевых качеств;
* приобретение теоретических знаний.

Одной из главных задач *соревновательного периода* является сохранение и дальнейшее развитие спортивной формы, достижение спортивного результата. Длительность соревновательного периода не всегда одинакова и зависит как от квалификации спортсмена, так и от специфики вида спорта. У менее подготовленных спортсменов соревновательный период короткий, у спортсменов высокого класса - более продолжительный, в силу чего должна решаться проблема поддержания спортивной формы на протяжении всего соревновательного периода.

Задачами *переходного периода* являются постепенное снижение нагрузки, сохранение оптимального уровня тренированности и ранее приобретенных физических качеств.

Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.

**III. Методическая часть**

**3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий**

Многолетний процесс подготовки спортсменов по джиу-джитсу строится с учетом методических принципов:

**Направленность на максимально возможные достижения**

Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

**Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки**

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

**Индивидуализация спортивной подготовки**

Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

**Единство общей и специальной спортивной подготовки**

На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

**Непрерывность и цикличность процесса подготовки**

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

**Возрастание нагрузок**

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

**Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности**

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

**3.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

***Общие требования безопасности***

* К занятиям по борьбе джиу-джитсу допускаются дети, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
* При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
* При проведении занятий по Джиу-джитсу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении;

- травмы в связи с неиспользованием средств защиты;

- травмы при выполнении упражнений без разминки.

* При проведении занятий по джиу-джитсу должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
* При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству филиала. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
* В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
* Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и с ними проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

***Требования безопасности перед началом занятий***

* Надеть спортивную форму.
* Провести разминку.
* Надеть необходимые средства защиты.

***Требования безопасности во время занятий***

* При выполнении заданий находиться только на указанном месте.
* Во избежание столкновений с занимающимися соблюдать безопасное расстояние между парами.
* Не выполнять приёмы на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.
* Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе выполнения приёма, на ковре не должно быть посторонних предметов.
* Не начинать каких-либо действий без команды тренера-преподавателя.
* Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя

***Требования безопасности в аварийных ситуациях***

* При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
* При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом директору ДЮСШ, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

***Требования безопасности по окончании занятий***

* Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
* Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

**3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях. Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных борцов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности тренировочного процесса.

Показатели соревновательной деятельности и выполнение нормативов по общей, специальной и технической подготовке фиксируются в индивидуальных планах. Одним из факторов достижения наилучших спортивных результатов является необходимость адаптировать организм борца к определённым соревновательным условиям, и спортсмен, проводя тренировку на протяжении многих месяцев, стремится достичь высшей спортивной формы к заранее известным срокам главного соревнования сезона.

Требования к участию спортсменов в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта джиу-джитсу и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта джиу-джитсу;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта джиу-джитсу;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

* + наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
* соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

**3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Занятия спортом предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и постоянное их улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Этот максимум для разных спортсменов различен, общее же - в стремлении каждого достичь наивысшего спортивного результата в выбранном виде спорта.

Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков спортсменов.

Достижение наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки в выбранном виде спорта.

Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств спортсмена. При построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей спортсмена применительно к виду спорта, которым он занимается. Специализация определяется в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и достичь наивысшего спортивного результата.

**3.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля**

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

* оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;
* оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;
* проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
* соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

* формирование мотивации занятий спортом;
* воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
* аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
* совершенствование быстроты реагирования;
* совершенствование специальных умений и навыков;
* регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
* выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
* управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

* личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);
* стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
* объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
* способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
* степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
* возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

* текущие обследования;
* этапные комплексные обследования;
* углубленные комплексные обследования;
* обследования соревновательной деятельности.

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

***Группа начальной подготовки (ГНП) 1 года обучения (6 кю - белый)***

*1. Технико-тактическая подготовка*

1.1.Техника

**Техника падений - укемиваза:**

Падение на спину

Падение на бок (вправо и влево)

Падение через партнера на спину

Кувырок вперед

Кувырок назад

**Основные стойки - сизей:**

Шизен-хантай

Дзиго-хантай

Миги-шизентай, хидари-шизентай

Миги-дзиготай, хидари-дзиготай

**Техника передвижений - синтай :**

Аюми-аши (передвижения обычными шагами)

Цуги-аши (передвижение подшагиванием)

Техника поворотов и подворотов

Поворот вправо и влево на 90 градусов

Поворот вправо и влево на 180 градусов

**Техника захватов – кумиката:**

Захват рукав-отворот

Захват рукав-одежда на спине

Захваты за запястья

**Техника бросков - нагеваза :**

Деаси-бараи (боковая подсечка)

О-сото-гари (отхват)

О-госи (бросок через бедро захватом на спине)

Моротэ-сеой-наге (бросок через плечо двумя руками)

Техника борьбы лежа - неваза

Кеса-гатаме (удержание сбоку)

Еко-сихо-гатаме (удержание поперек с захватом ноги и пояса)

Уде-гарами (узел поперек)

Дзюдзи-гатаме (перегибание локтя захватом руки двумя ногами)

**Техника ударов – атэмиваза:**

Мае-ате (удар кулаком вперед)

Мае-гери (удар ногой вперед)

**Техника защит - укеваза**

Аге-уде-уке (верхняя защита предплечьем)

Гедан-бараи (нижняя защита предплечьем)

1.2. 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

*2. Физическая подготовка*

2.1.Специальная физическая подготовка

Развитие специальных физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, силы) с помощью приемов и средств джиу-джитсу, например: многократное выполнение отдельных приемов или их частей (учикоми) с разными по весу и росту партнерами в разных скоростных режимах, многократное повторение технических действий с использованием резиновых амортизаторов, макивары, манекена и т.д

2.2.Общая физическая подготовка Развитие общих физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, силы) с помощью физических упражнений (акробатических, гимнастических, легкоатлетических и т.д.), а также строевых упражнений и игр.

3. *Психологическая подготовка*

3.1. Волевая подготовка Развитие волевых качеств (решительности, настойчивости, выдержки, смелости):

Проведение поединков с моделированием ситуаций, приближенных к реальным соревнованиям;

Выполнение заведомо сложных технических действий в поединке с более сильным противником ;

Педагогические методы: убеждение, разъяснение, беседа и т.д.

3.2.Нравственная подготовка. Развитие нравственных качеств (трудолюбия, вежливости, взаимопомощи, дисциплинированности и т.д.):

5. *Соревновательная подготовка*

Участвовать в показательных выступлениях.

6. *Зачетные требования - проведение контрольных испытаний*

Критерии освоения технических действий (назвать и выполнить техническое действие в стандартных условиях)

***Группа начальной подготовки (ГНП) 2 года обучения (5 кю - желтый пояс)***

1*. Технико-тактическая подготовка*

1.1.Техника

**Техника падений укемиваза:**

*Повторение и совершенствование:*

Падение на спину

Падение на бок (вправо и влево)

Падение через партнера на спину

Кувырок вперед

Кувырок назад

**Изучение:**

Падение через партнера на бок (вправо и влево)

Кувырок через плечо с элементами укеми (вправо и влево)

Кувырок через партнера

**Основные стойки - сизей:**

*Повторение и совершенствование:*

Шизен-хантай

Дзиго-хантай

Миги-шизентай, хидари-шизентай

Миги-дзиготай, хидари-дзиготай

**Изучение:**

Некоаши-дачи

Мусуби-дачи

**Техника передвижений – синтай :**

*Повторение и совершенствование:*

Аюми-аши (передвижения обычными шагами)

Цуги-аши (передвижение подшагиванием)

**Техника поворотов и подворотов:**

*Повторение и совершенствование:*

Поворот вправо и влево на 90 градусов

Поворот вправо и влево на 180 градусов

**Техника захватов – кумиката:**

*Повторение и совершенствование:*

Захват рукав-отворот

Захват рукав-одежда на спине

Захваты за запястья

**Техника бросков – нагеваза:**

*Повторение и совершенствование:*

Деаси-бараи (боковая подсечка)

О-сото-гари (отхват)

О-госи (бросок через бедро захватом на спине)

Моротэ-сеой-наге (бросок через плечо двумя руками)

**Изучение:**

О-ути-гари (зацеп голенью изнутри под разноименную ногу)

Сасае-тсури-коми-аси (передняя подсечка)

Тай-отоси (передняя подножка)

Иппон-сеой-наге (чистый бросок через плечо)

**Техника борьбы лежа – неваза:**

*Повторение и совершенствование:*

Кеса-гатаме (удержание сбоку)

Еко-сихо-гатаме (удержание поперек с захватом ноги и пояса)

Дзюдзи-гатаме (перегибание локтя захватом руки двумя ногами)

Уде-гарами (узел поперек)

**Изучение:**

Гияко-кеса-гатаме (обратное удержание сбоку)

Ката-гатаме (удержание сбоку с захватом руки и головы)

**Техника ударов – атэмиваза:**

*Повторение и совершенствование:*

Мае-ате (удар кулаком вперед)

Мае-гери (удар ногой вперед)

**Техника защит – укеваза:**

*Повторение и совершенствование:*

Аге-уде-уке (верхняя защита предплечьем)

Гедан-бараи (нижняя защита предплечьем)

**Изучение:**

Сото-уде-уке (защита внутрь предплечьем)

Учи-уде-уке (защита наружу предплечьем)

**1.2. 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

2. *Физическая подготовка*

2.1.Специальная физическая подготовка

Развитие специальных физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, силы) с помощью приемов и средств джиу-джитсу, например: многократное выполнение отдельных приемов или их частей (учикоми) с разными по весу и росту партнерами в разных скоростных режимах, многократное повторение технических действий с использованием резиновых амортизаторов, макивары, манекена и т.д.

2.2.Общая физическая подготовка Развитие общих физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, силы) с помощью физических упражнений (акробатических, гимнастических, легкоатлетических и т.д.), а также строевых упражнений и игр.

3. *Психологическая подготовка*

3.1.Волеваяь подготовка

Развитие волевых качеств (решительности, настойчивости, выдержки, смелости):

Проведение поединков с моделированием ситуаций, приближенных к реальным соревнованиям

Выполнение заведомо сложных технических действий в поединке с более сильным противником

Педагогические методы: убеждение, разъяснение, беседа и т.д.

3.2. Нравственная подготовка

Развитие нравственных качеств (трудолюбия, вежливости, взаимопомощи, дисциплинированности и т.д.):

Изучение этики джиу-джитсу

Педагогические методы: убеждение, разъяснение, беседа и т.д.

4. *Методическая подготовка*

4.1. Теоретическая подготовка:

История джиу-джитсу

Этика джиу-джитсу

Гигиенические требования к занимающимся

Основные правила соревнований (разрешенные и запрещенные приемы)

5. *Соревновательная подготовка*

Участвовать не менее чем в 2-х соревнованиях или показательных выступлениях.

*6. Зачетные требования - проведение контрольных испытаний*

Критерии освоения технических действий (назвать и выполнить техническое действие в стандартных условиях)

***Для тренировочных групп (ТГ) 1 года обучения (4 кю - оранжевый пояс)***

1. *Технико-тактическая подготовка*

1.1.Техника

**Техника падений- укемиваза:** Падения в усложненных условиях (в комбинации с акробатическими элементами, после сложных бросков и т.д.) Основные стойки - сизей: Совершенствование основных стоек.

**Изучение дополнительных стоек**:

Шико-дачи

Хамми-дачи

Техника передвижений - синтай

Передвижения и повороты боком

Передвижения с использованием дополнительных позиций

Техника поворотов и подворотов :

Поворот вправо и влево на 360 градусов

Поворот вправо и влево на 45 градусов

Поворот вправо и влево на 125 градусов

Подвороты при бросках различной сложности

Уходы с линии атаки

Техника захватов - кумиката

Захваты за пояс

Захват за штаны и куртку

Техника бросков - нагеваза

Ко-учи-гари (подсечка изнутри)

Тсури-коми-госи (бросок через бедро захватом отворота)

Окури-аси-бараи (боковая подсечка в темп шагов)

Тсури-госи (бросок через бедро захватом за пояс)

Хараи-госи (подхват бедром)

Учи-мата (подхват изнутри)

Кусики-таоси (подножка с захватом ноги снаружи)

Соде-тсури-коми-госи (бросок через бедро захватом за два рукава)

Техника борьбы лежа - неваза

Ками-сихо-гатаме (удержание со стороны головы)

Муне-гатаме (удержание поперек с захватом руки и отворота)

Тате-сихо-гатаме (удержание верхом с захватом руки и головы)

Окури-ери-дзиме (удушение отворотом куртки сзади)

Ката-дзюдзи-дзиме (удушение накрест прямым и обратным захватом предплечий)

Кеса-гарами (болевой прием при удержании сбоку)

Техника ударов - атэмиваза

О-мае-ате (прямой удар кулаком одноименной рукой с шагом)

Гияку-мае-ате (прямой удар кулаком разноименной рукой с шагом)

Мае-гери-кекоми (прямой удар ногой вперед)

Така-гери (верхний удар ногой вперед)

Техника защит - укеваза

Нагаши-уке (отклоняющая защита)

Сукуе-уке (подхватывающая защита)

Каке-уке (зацепляющая защита)

Дзюдзи-уке (защита скрещенными руками)

1.2. Тактика

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

Использование опережающих действий (ударов, захватов)

Проведение в учебном поединке заранее намеченного приема

Составление тактического плана проведения учебного поединка с анализом после его проведения

Анализ проведенных соревновательных поединков (темп, проведенные технических действия, ошибки, результат)

2. *Физическая подготовка*

2.1.Специальная физическая подготовка

Развитие специальных физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, силы) с помощью приемов и средств джиу-джитсу, например: многократное выполнение отдельных приемов или их частей (учикоми) с разными по весу и росту партнерами в разных скоростных режимах, многократное повторение технических действий с использованием резиновых амортизаторов, макивары, манекена и т.д.

2.2.Общая физическая подготовка

Развитие общих физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, силы) с помощью физических упражнений (акробатических, гимнастических, легкоатлетических и т.д.), а также строевых упражнений и игр.

3. *Психологическая подготовка*

3.1.Волевая подготовка

Развитие волевых качеств (решительности, настойчивости, выдержки, смелости):

Проведение поединков с моделированием ситуаций, приближенных к реальным соревнованиям

Выполнение заведомо сложных технических действий в поединке с более сильным противником

Выполнение предельных нормативов по физической подготовке

Педагогические методы: убеждение, разъяснение, беседа и т.д.

3.2.Нравственная подготовка Развитие нравственных качеств (трудолюбия, вежливости, взаимопомощи, дисциплинированности и т.д.):

Педагогические методы: убеждение, разъяснение, беседа и т.д.

4. *Методическая подготовка*

4.1. Теоретическая подготовка:

Классификация базовой техники джиу-джитсу

Понятие о самоконтроле в ходе занятий джиу-джитсу, ведение дневника самоконтроля (объективные данные - вес; субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, желание тренироваться)

Правила соревнований: цели, задачи. Виды соревнований. Оценки. Определение победителя. Жесты судьи. Терминология.

4.2. Судейская практика

Участие в судействе юношеских клубных соревнований в качестве судьи-хронометриста, судьи при участниках.

5. Соревновательная подготовка

Участвовать не менее, чем в 4 соревнованиях или показательных выступлениях.

6. Зачетные требования - проведение контрольных испытаний

Критерии освоения технических действий (назвать и выполнить техническое действие в стандартных условиях)

7. *Восстановительные мероприятия*

Использование широко спектра средств восстановления:

Педагогические и психологические средства (рациональное построение режима дня, тренировочного процесса, индивидуализация тренировочного процесса, выбор вариабельных средств и методов для построения тренировочного процесса, организация дней отдыха, прогулок, экскурсий и т.п.)

Медико-биологические средства (массаж, самомассаж, витаминизация, сауна и т.п.)

***Для тренировочных групп (ТГ) 2 года обучения ( 3 кю - зеленый пояс)***

1. *Технико-тактическая подготовка*

1.1.Техника

**Техника падений- укемиваза:**

Повторение и совершенствование техники падений, техника падений при выполнении противником болевых захватов.

**Основные стойки-сизей:**

Совершенствование основных стоек и переходов из одной стойки в другую. Соответствие стойки и технического действия. Стойки в положении не-ваза.

**Техника передвижений-синтай**

Совершенствование техники передвижений. Передвижения в положении не-ваза.

Техника поворотов и подворотов

Особенности поворотов и подворотов при бросках с падением (сутеми-ваза).

**Техника захватов-кумиката**

Совершенствование техники захватов. Нестандартные захваты: скрестные, односторонние, локтевым сгибом и т.д.

**Техника бросков - нагеваза**

Ко-сото гаке (зацеп голенью снаружи)

Мороте-гари (бросок захвтом двух ног)

Еко-отоси (боковая подножка с падением)

Томое-наге (бросок через голову упором стопы в живот)

Ката-гурума (переворот через плечи)

Те-гурума (боковой переворот)

Хараи-тсури-коми-аси (передняя подсечка под разгруженную ногу)

Аси-гурума (бросок через ногу)

Техника борьбы лежа - неваза

Нами-дзюдзиме (прямое удушение скрещивая руки)

Гияку-дзюдзиме (обратное удушение скрещивая руки)

Хадака-дзиме (удушение сзади плечом и предплечьем с упором в затылок)

Уде-гатаме (перегибание локтя руками)

Ваки-гатаме (перегибание локтя грудью)

Хиза-гатаме (перегибание локтя при помощи ноги сверху)

Техника ударов - атэмиваза

Нанаме-учи (удар ребром ладони сбоку)

Кири-ороси (удар ребром ладони сверху)

Еко-гери (боковой удар ногой)

Уширо-гери (задний удар ногой)

Техника защит - укеваза

Мороте-уке (защита двумя руками)

Аси-каке-уке (защита ногами)

Аси-осае-уке (защита ногами)

1.2. Тактика

тактика проведения технических действий: комбинации с использованием приемов из различных разделов техники джиу-джитсу (например: атемиваза-нагеваза, нагеваза-катамеваза, кансетсуваза-шимеваза), однонаправленные и разнонаправленные комбинации из раздела нагеваза (например: зацеп изнутри (оучи-гари)- боковая подсечка (деаси-бараи; оучи-гари (зацеп изнутри) - передняя одножка (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

*2. Физическая подготовка*

2.1.Специальная физическая подготовка Развитие специальных физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, силы) с помощью приемов и средств джиу-джитсу, например: многократное выполнение отдельных приемов или их частей (учикоми) с разными по весу и росту партнерами в разных скоростных режимах, многократное повторение технических действий с использованием резиновых амортизаторов, макивары, манекена и т.д.

2.2.Общая физическая подготовка

Развитие общих физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, силы) с помощью физических упражнений (акробатических, гимнастических, легкоатлетических и т.д.), а также строевых упражнений и игр.

*3. Психологическая подготовка*

3.1.Волевая подготовка

Развитие волевых качеств (решительности, настойчивости, выдержки, смелости):

соблюдение режима дня спортсмена, режима тренировок и соревнований

анализ проведенных соревновательных схваток, потребовавших предельного напряжения волевых качеств

педагогические методы: убеждение, разъяснение, беседа и т.д.

3.2. Нравственная подготовка Развитие нравственных качеств (трудолюбия, вежливости, взаимопомощи, дисциплинированности и т.д.):

педагогические методы: убеждение, разъяснение, беседа и т.д.

*4. Методическая подготовка*

4.1. Теоретическая подготовка:

джиу-джитсу в России

биомеханические принципы технических действий

терминология джиу-джитсу. Термины на русском и японском языках

весовой режим, сгонка веса, водно-солевой баланс, питание, закаливание

правила соревнований: необходимое оборудование, судьи и официальные лица, переход к борьбе лежа, ситуации, не предусмотренные правилами

4.2.Инструкторская практика

Организация и руководство группой. Подача команд. Организация выполнения строевых команд. Проведение разминки, показ общеразвивающих упражнений и контроль за их выполнением

4.3.Судейская практика

Участие в судействе соревнований в качестве судьи-хронометриста, судьи при участниках, углового судьи, помощника секретаря.

*5. Соревновательная подготовка*

Принять участие в 4-5 соревнованиях в течение года.

*6. Зачетные требования - проведение контрольных испытаний*

Критерии освоения технических действий (назвать и выполнить техническое действие в стандартных условиях)

Основные показатели для контроля соревновательной подготовки: одержать не менее 4 побед в соревнованиях любого уровня в течение года.

7. *Восстановительные мероприятия*

Использование широкого спектра средств восстановления:

педагогические и психологические средства (рациональное построение режима дня, тренировочного процесса, индивидуализация тренировочного процесса, выбор вариабельных средств и методов для построения тренировочного процесса, организация дней отдыха, прогулок, экскурсий и т.п.)

медико-биологические средства (массаж, самомассаж, витаминизация, сауна и т.п.)

***Для тренировочных групп (ТГ) 3 года обучения (2 кю - синий пояс)***

1. *Технико-тактическая подготовка*

1.1.Техника

Совершенствование техники падений (укемиваза), стоек (сизей), передвижений (синтай), поворотов и подворотов, захватов (кумиката) в условиях соревновательной практики.

**Техника бросков - нагеваза**

Хикоми-гаеши (бросок через голову подбивом голенью)

Тани-отоши (задняя подножка с падением)

Сеой-отоши (бросок через плечо с коленей)

Сукуи-наге (передний переворот)

Утсури-госи (бросок сбоку через бедро)

О-сото-макикоми (передняя подножка с падением захватом руки под плечо)

Уки-отоси (выведение из равновесия рывком)

Хидзи-наге (выведение из равновесия подбивом под локоть)

Коте-гаеси (выведение из равновесия скручиванием за кисть)

Техника борьбы лежа - неваза

Ката-ха-дзиме (удушение отворотом сзади приподнимая руку)

Ката-те-дзиме (удушение предплечьем сверху)

Мороте-дзиме (удушение кистями)

Санка-ку-дзиме (удушение сжимая ноги)

Аси-гатаме (перегибание коленного сустава)

Аси-гарами (узел коленного сустава)

Техника ударов - атэмиваза

Чоку-тсуки (прямой проникающий удар)

Тсукоми (близкий проникающий удар)

Маваши-гери (круговой удар)

Микадзуки-гери (восходящий удар)

**Техника защит-укеваза**

Совершенствование техники защит, комбинированные защиты.

Выполнение технических комплексов (ката).

**Разучивание отдельных элементов ката:**

уке-но-ката,

наге-но-ката,

киме-но-ката.

*1.2. Тактика*

тактика проведения технических действий: расширение технико-тактическом арсенала борца джиу-джитсу (за счет увеличения числа комбинаций с использованием приемов из различных разделов техники джиу-джитсу, однонаправленных и разнонаправленных комбинаций из раздела нагеваза, контратакующих приемов)

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

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

*2. Физическая подготовка*

2.1.Специальная физическая подготовка

Развитие специальных физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, силы) с помощью приемов и средств джиу-джитсу, например: многократное выполнение отдельных приемов или их частей (учикоми) с разными по весу и росту партнерами в разных скоростных режимах, многократное повторение технических действий с использованием резиновых амортизаторов, макивары, манекена и т.д.

2.2.Общая физическая подготовка

Развитие общих физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, силы) с помощью физических упражнений (акробатических, гимнастических, легкоатлетических и т.д.), а также строевых упражнений и игр.

*3. Психологическая подготовка*

3.1.Волевая подготовка

Развитие волевых качеств (решительности, настойчивости, выдержки, смелости):

педагогические методы: убеждение, разъяснение, беседа и т.д.

самостоятельный анализ своих волевых качеств, планирование способов самовоспитания качеств, необходимых для дальнейшего совершенствования

3.2.Нравственная подготовка

Развитие нравственных качеств (трудолюбия, вежливости, взаимопомощи, дисциплинированности и т.д.):

педагогические методы: убеждение, разъяснение, беседа и т.д.

*4. Методическая подготовка*

4.1. Теоретическая подготовка

изучение анатомии человека

изучение основ общей и возрастной физиологии

методы планирования спортивной деятельности

правила соревнований: последние изменения в правилах соревнований, технические действия на краю рабочей зоны татами, ведение протокола соревнований, стенограммы схватки, правила оказания медицинской помощи в ходе соревнований, отказ от борьбы и неявка на поединок.

4.2.Инструкторская практика

Проведение разминки, подготовка и проведение частей учебно-тренировочного занятия по темам

4.3.Судейская практика

Участие в судействе соревнований в качестве судьи-хронометриста, судьи при участниках, углового судьи, помощника секретаря, арбитра.

*5. Соревновательная подготовка*

Участие в 6 соревнованиях в течение года.

*6. Зачетные требования - проведение контрольных испытаний*

Критерии освоения технических действий (назвать и выполнить техническое действие в стандартных условиях)

Основные показатели для контроля соревновательной подготовки: одержать не менее 6 побед в соревнованиях любого уровня в течение года.

*7. Восстановительные мероприятия*

Использование широкого спектра средств восстановления:

педагогические и психологические средства (рациональное построение режима дня, тренировочного процесса, индивидуализация тренировочного процесса, выбор вариабельных средств и методов для построения тренировочного процесса, организация дней отдыха, прогулок, экскурсий и т.п.)

медико-биологические средства (массаж, самомассаж, витаминизация, сауна и т.п.)

***Программа для тренировочных групп (ТГ) 4 года обучения (1 кю - коричневый пояс)***

*1. Технико-тактическая подготовка*

1.1.Техника

Совершенствование техники падений (укемиваза), стоек (сизей), передвижений (синтай), поворотов и подворотов, захватов (кумиката) в условия соревновательной практики.

**Техника бросков – нагеваза:**

Аге-тори-о-сото-гари (отхват с упором в подобородок)

Уки-ваза (передняя подножка с падением)

Еко-вакаре (передняя подножка на пятке)

Еко-гурума ( бросок через грудь с падением на бок)

Ура-наге (бросок через грудь)

Еко-гаке (зацеп стопой снаружи с падением)

Кане-басами (двойной подбив\ножницы)

Сихо-наге (выведение из равновесия назад, перенося руку через голову)

Ириме-наге (бросок встречным движением)

Каитен-наге (бросок опрокидыванием вперед на спину)

Техника удушающих и болевых приемов - шиме-ваза, кансетсу-ваза) в стойке

Каннуки-гатаме (перегибание локтя в стойке с захватом руки под плечо)

Земпаку-гатаме (перегибание локтя в стойке при помощи двух рук сверху)

Ката-ха (заведение плеча за спину)

Тсукоми дзиме (удушение в стойке кистями)

Эби-гарами (удушение в стойке, обхватывая шею сверху)

Томое-дзиме (удушение в стойке захватом двух отворотов)

Техника ударов - атэмиваза

Гамен-тсуки (проникающий удар в голову)

Тсуккаке (близкий удар в живот)

О-мае-хидзи-ате (удар вперед локтем)

Хиза-ате (удар коленом)

**Техника защит -укеваза**

Совершенствование техники защит, комбинированные защиты. Выполнения технических комплексов (ката)

Совершенствование выполнения отдельных элементов ката: - уке-но-ката, - наге-но-ката, - киме-но-ката.

*1.2. Тактика*

тактика проведения технических действий: расширение технико-тактическом арсенала борца джиу-джитсу (за счет увеличения числа комбинаций с использованием приемов из различных разделов техники джиу-джитсу, однонаправленных и разнонаправленных комбинаций из раздела нагеваза, контратакующих приемов, 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

*2. Физическая подготовка*

2.1.Специальная физическая подготовка

Развитие специальных физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, силы) с помощью приемов и средств джиу-джитсу, например: многократное выполнение отдельных приемов или их частей (учикоми) с разными по весу и росту партнерами в разных скоростных режимах, многократное повторение технических действий с использованием резиновых амортизаторов, макивары, манекена и т.д.

*2.2.Общая физическая подготовка*

Развитие общих физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, силы) с помощью физических упражнений (акробатических, гимнастических, легкоатлетических и т.д.), а также строевых упражнений и игр.

*3. Психологическая подготовка*

3.1.Волевая подготовка

Развитие волевых качеств (решительности, настойчивости, выдержки, смелости):

педагогические методы: убеждение, разъяснение, беседа и т.д.

самостоятельный анализ своих волевых качеств, планирование способов самовоспитания качеств, необходимых для дальнейшего совершенствования

3.2.Нравственная подготовка

Развитие нравственных качеств (трудолюбия, вежливости, взаимопомощи, дисциплинированности и т.д.):

педагогические методы: убеждение, разъяснение, беседа и т.д.

*4. Методическая подготовка*

4.1. Теоретическая подготовка

изучение основ спортивной физиологии

изучение основ теории и методики физического воспитания

углубление знания правил соревнований в связи с соревновательной деятельностью и судейской практикой

4.2.Инструкторская практика

Составление плана и самостоятельное проведение учебно-тренировочного занятия в группе начальной подготовки.

4.3.Судейская практика

Участие в судействе соревнований в качестве судьи-хронометриста, судьи при участниках, углового судьи, арбитра, секретаря.

*5. Соревновательная подготовка*

Участвовать в 8 соревнованиях в течение года.

*6.Зачетные требования - проведение контрольных испытаний*

Критерии освоения технических действий (назвать и выполнить техническое действие в стандартных условиях)

Основные показатели для контроля соревновательной подготовки - одержать не менее 8 побед на соревнованиях не ниже городского уровня в течение года.

*7. Восстановительные мероприятия*

Использование широкого спектра средств восстановления:

педагогические и психологические средства (рациональное построение режима дня, тренировочного процесса, индивидуализация тренировочного процесса, выбор вариабельных средств и методов для построения тренировочного процесса, организация дней отдыха, прогулок, экскурсий и т.п.)

медико-биологические средства (массаж, самомассаж, витаминизация, сауна и т.п.)

**3.7. Рекомендации по организации психологической подготовки**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**3.8. Планы применения восстановительных средств**

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня.

В составлении программы восстановительных мероприятий принимают участие тренер, врач, врач-клинический фармаколог, биомеханик, врач-физиотерапевт, массажист, врач-диетолог, врач-рефлексотерапевт, медицинский психолог, специалисты по медицинским профилям, в соответствии с медицинскими показаниями.

Для проведения восстановительных мероприятий используются возможности медицинского кабинета организации, врачебно-физкультурного диспансера, центра лечебной физкультуры и спортивной медицины, отделения реабилитации медицинской организации.

Оказание медицинской помощи при проведении восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок в спорте, после перенесенных заболеваний и травм у спортсменов проводится с учетом определения объема и характера диагностических и восстановительных мероприятий и зависит от характера, объема повреждения, сроков заболевания и этапа спортивной подготовки.

Диагностика последствий повреждений и заболеваний у спортсменов включает, наряду с клиническими, инструментальными и лабораторными методами, оценку нарушения функции пораженного органа или системы, в том числе с использованием инструментальных методов функциональной диагностики, биомеханического обследования в части изменения общей и специальной работоспособности, изменения функции спортсмена, пострадавшей в результате заболевания или травмы, актуальной для осуществления спортивной деятельности.

Необходимым условием восстановления спортсмена при заболеваниях и повреждениях является адекватный его функциональному статусу и учитывающий специфику вида спорта двигательный режим и иные виды физических нагрузок на всех этапах восстановления. Для реализации этого условия составляется индивидуальная программа реабилитации спортсмена, в которой учитывается клиническое течение заболевания или повреждения, функциональный статус и вид спорта.

Программа реабилитации спортсмена составляется совместно врачами-специалистами (учитывается характер, патологии): специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине, врачом по функциональной диагностике, врачом-физиотерапевтом (по медицинским показаниям), мануальным терапевтом (по медицинским показаниям), рефлексотерапевтом (по медицинским показаниям), психотерапевтом (по медицинским показаниям), врачом - профпатологом (по медицинским показаниям), травматологом-ортопедом (по медицинским показаниям) и тренером спортсмена. Для оценки функционального статуса в процессе восстановления могут привлекаться врачи-специалисты по лабораторной диагностике, лучевой и ультразвуковой диагностике.

**3.9. Планы антидопинговых мероприятий**

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

*Нарушением антидопингового правила являются* одно или несколько следующихнарушений:

* использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
* наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во вне соревновательного периода из организма спортсмена, а также из организма животного, участвующего в спортивном соревновании;
* отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;
* нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во вне соревновательного периода, в том числе не предоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;
* фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;
* обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства;
* распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
* использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Не допускаются нарушение антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода. Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода спортсменом, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных Всемирным антидопинговым агентством.

*Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:*

* установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;
* предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;
* включение в дополнительные образовательные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
* проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте борьбу с ним;
* проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности спортсменов.

**3.10. Планы инструкторской и судейской практики**

Одной из задач спортивных школ является подготовка лиц, проходящих спортивную подготовку, в роли помощников тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

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

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия; овладеть способами разминки, основной и заключительной частью; должны научиться вместе с тренером проводить разминку.

Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования, и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими, находить ошибки и уметь их исправлять. Во время обучения на тренировочном этапе необходимо научить самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

**Объем занятий по инструкторской и судейской практике, участие в спортивных соревнованиях**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Период | Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика , час/год |
|
|
| Этап начальной подготовки  | 1 год | - |
| 2 год | 6 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1 год | 20 |
| 2 год | 24 |
| 3 год | 29 |
|
| 4 год | 29 |
|
| 5 год | 29 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | весь период | 52 |

1. **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и антропометрических данных на результативность по виду спорта дзюдо**

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность в джиу-джитсу**

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 1 |
| Условные обозначения: |  |
| 3 | - значительное влияние; |  |
| 2 | - среднее влияние; |  |
| 1 | - незначительное влияние. |  |

**4.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки групп на этапе начальной подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) |
| мальчики | девочки |
| Скоростные качества | Бег на 60 м (не более 12 с) | Бег на 60 м (не более 12,9 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 10 с) | Челночный бег 3х10 м (не более 10,5 с) |
| Выносливость | Бег на 1 км (не более 6 мин 30 с) | Бег на 1 км (не более 6 мин 50 с) |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 3 раз) | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз) | Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз) |
| 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) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 9 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 7 раз) |
| гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола) |

**4.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе**

**(этапе спортивной специализации)**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки  |
| Скоростные качества | Бег на 60 м (не более 10,8 с) | Бег на 60 м (не более 11,2 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 9 с) | Челночный бег 3х10 м (не более 9,5 с) |
| Выносливость | Бег на 1,5 км (не более 7 мин 55 с) | Бег на 1,5 км (не более 8 мин 35 с) |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз) | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 11 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища на спине (не менее 20 раз) | Подъем туловища лежа на спине (не менее 16 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места (не менее 145 см) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 12 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 9 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук (не менее 2 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| юниоры | Юниорки |
| Скоростные качества | Бег на 60 м (не более 8,7 с) | Бег на 60 м (не более 9,6 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 8,5 с) | Челночный бег 3х10 м (не более 9 с) |
| Выносливость | Бег на 2 км ( не более 9 мин) | Бег на 2 км (не более 11 мин) |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз) | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 18 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища лежа на спине (не менее 25 раз) | Подъем туловища лежа на спине (не менее 22 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 200см) | Прыжок в длину с места (не менее 175 см) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с ( не менее 14 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с ( не менее 12 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (ладонями рук коснуться пола) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | «Кандидат в мастера спорта» |

Переведенным на следующий этап подготовки считается спортсмен, сдавший нормативы по физической, специальной физической и технической подготовке согласно учебной группе, в которой он находится на данный год обучения.

**4.5. Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки**

**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;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта джиу-джитсу.

**На тренировочном этапе подготовки 9этапе спортивно специализации):**

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта джиу-джитсу;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья.

1. **Перечень информационного обеспечения программы**
2. **Акопян А.О.** «Информационно-аналитическая система научно- мето дического сопровождения подготовки спортсменов в видах единоборств». – М., 2002.
3. **Акопян А.О., Бойко А.И., Куковеров Г.В.** Определение физической и функциональной подготовленности спортсменов национальной сборной России по джиу-джитсу при помощи информационно-методической системы «БУДО»: Методическое пособие. – СПб., 2006. – 40 с.
4. **Белоцерковский З.Б.** Определение физической работоспособности у спортсменов по тесту РWC170 с помощью специфических нагрузок. – М.: ГЦОЛИФК, 1980. – 38 с.
5. **Булкин В.А.** Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. – СПб.:СПбГАФК, 1996.-47 с.
6. **Верхошанский Ю.В.** Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
7. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977 - 142 с.
8. **Годик М.А** Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: «СААМ», 1995.
9. **Жбанков О.В., Царегородцева Л.Д.** Технология комплексного тестирования – инструмент формирования информационного пространства процесса физического воспитания.// Теория и практика физического воспитания – 1999 г. - №5, с. 17 – 20.
10. **Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А.** Энциклопедия физической подготовки: Методические основы
11. развития физических качеств / Под общей ред. А.В.Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
12. **Игуменов В. М., Подливаев Б. А.** Спортивная борьба. – М.: Просвещение, 1993. – 128 с.
13. **Карпман В.Л. и др.** Тестирование в спортивной медицине. – М.: ФиС, 1988.
14. **Крутовских С.С., Кофанов Б.Е., Крывелева Н.Б.** «Боевое искусство джиу- джитсу (дзю-дзюцу). – М.,1999
15. **Матвеев Л.П.** Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999.- 320с.
16. **Меняев М.Ф.** Компьютерная технология обучения: Учебное пособие для преподавателей политехнических вузов. – М.: Изд-во МГТУ, 1991. – 69 с.
17. **Ратов И.П.** Исследование спортивных достижений и возможностей управления их характеристиками с использованием технических средств: Дисс….докт.пед. наук, - М., 1971.
18. **Родионов А. В.** Влияние психических факторов на спортивный результат. – М.: ФиС, 1983. – 112 с.
19. **Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н.** Современная система спортивной тренировки. – М.: СААМ, 1995 –445 с.
20. **Шахов Ш.К.** Программирование физической подготовки единоборца. – Махачкала, 1997 – 260 с.
21. **Шульц И.Г.** Аутогенная тренировка / Пер. с нем. М.: Медицина, 1985.
22. **Федеральные стандарты по виду спорта джиу-джитсу**. Приказ Министерства Спорта Российской Федерации от 09 марта 2016 года № 224.
	* 1. **План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий**

Соревнования – социальный феномен, без которого не мыслится существование спорта. Спортивное соревнование по джиу-джитсу состоит из элементов: предмета состязаний, судейства, спортсменов-участников и зрителей. Основным продуктом спортивного соревнования является результат (занятое место, победа, зрелище).

Все проводимые соревнования являются основными или вспомогательными. К основным соревнованиям относятся те, по результатам которых определяется спортивная квалификация и присваиваются звания победителей или чемпионов. К вспомогательным соревнованиям относятся: контрольные, показательные, товарищеские, сокращенные (блицтурниры). Контрольные встречи проводятся с целью подготовки и проверки готовности спортсменов к предстоящим основным соревнованиям. Тренировочные встречи проводятся в учебно-тренировочных целях или в плане традиционных соревнований. Они планируются между отдельными командами или организуются для групп команд.

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных, физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации. Составляется ежегодно.