Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа» Камышловского городского округа

|  |  |
| --- | --- |
| Принят на заседании педагогического совета  от «27» июня 2023 г.  Протокол № 15 | УТВЕРЖДАЮ  И.о. директора МАУ ДО «СШ» КГО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/А.Г. Черкасских  30 июня 2023г. |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА**

**«ДЖИУ-ДЖИТСУ»**

Возраст обучающихся: 10 лет

Срок реализации программы: 7 лет

Автор-составитель:

Лугвин В.В.,

тренер-преподаватель

г. Камышлов, 2023

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Оглавление | | |
| I. | Общие положения | 3 |
| II. | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Джиу-джитсу» | 4 |
| 2.1. | Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки | 5 |
| 2.2. | Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «джиу-джитсу» | 5 |
| 2.3. | Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 6 |
| 2.4. | Спортивные соревнования | 8 |
| 2.5. | Годовой учебно-тренировочный план | 8 |
| 2.6. | Календарный план воспитательной работы | 12 |
| 2.7. | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 15 |
| 2.8. | Планы инструкторской и судейской практики | 18 |
| 2.9. | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 19 |
| III. | Система контроля | 25 |
| IV | Рабочая программа по виду спорта «джиу-джитсу» | 29 |
| 4.1. | Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовке | 36 |
| 4.2. | Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) | 40 |
| v. | Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам | 54 |
| VI. | Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 55 |
| VII. | Кадровые условия реализации Программы: укомплектованность Спортивной школы педагогическими, руководящими и иными работниками | 58 |
| VIII. | Информационно-методические условия реализации Программы | 59 |

1. **Общие положения**
2. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу» (далее – программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «джиу-джитсу» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу», утвержденным приказом Минспорта России от 23 ноября 2022 г. № 1061, а также следующих нормативных правовых актов:

- федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

* Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
* Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
* Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
* Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта, (ч. 1 cт. 84 Федерального закона № 273-ФЗ)

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки (далее - НП);
2. учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ).
3. **Целью программы** является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.
4. **Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта**

**«Джиу-джитсу»**

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

В виде спорта «джиу-джитсу» правилами предусмотрены соревнования в следующих дисциплинах: «борьба лежа», «ката-парное» и «по весовым категориям».

***«Ката – парное»*** – дисциплина «джиу-джитсу», отличительной особенностью которой является демонстрация прикладной техники атак и защит, участники должны продемонстрировать высокий уровень контроля и концентрации.

***Соревнования в весовых категориях*** подразумевают свободный спарринг с применением ударной, бросковых техник, а также техники борьбы лежа. Деление спортсменов по весу производится в зависимости от возраста и пола участников.

***«Борьба лежа»*** – особенностью этой дисциплины является борьба в партере, а также использование болевых и удушающих приемов во время поединка.

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

**Таблица № 1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
| Этап начальной подготовки | 2 | 10 | 14 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4 | 12 | 12 |

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Спортивной школе:

1. формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

* возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
* объемов недельной тренировочной нагрузки;
* выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
* спортивных результатов;
* возраста обучающегося; (пп. 4.1. Приказа № 634)
* наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «джиу-джитсу». (п. 36 и п. 42 Приказа N- 1144н)

1. возможен перевод обучающихся из других Организаций, (пп. 4.2. *Приказа № 634)*
2. максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 1. *(пп. 4.3. Приказа № 634)*
   1. **Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «Джиу-джитсу»**

**Таблица № 2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | |
|  | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | |
| НП-1 | НП-2 | ТГ-1 | ТГ-2 | ТГ-3 | ТГ-4 | ТГ-5 |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 520 | 624 | 728 | 832 | 936 |

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки, *(п. 46 Приказа № 999)*

* 1. **Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно­-тренировочной группой (подгруппой).

*Учебно-тренировочные занятия:*

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия.

*Учебно-тренировочные мероприятия:*

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям, (п. 19 cm. 2 Федерального закона № 329-ФЗ)

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Спортивной школой в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно­-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов), (п. 39 Приказа № 999)

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице № 3.

**Таблица № 3**

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Спортивная школа формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды, (указывается с учетом пп. 3.5 Приказа № 634).

* 1. **Спортивные соревнования**
  2. *Объем соревновательной деятельности*

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "джиу-джитсу";

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение [общероссийских антидопинговых правил](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405884999/#0) и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

* 1. **Годовой учебно-тренировочный план**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планом спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

На этапе начальной подготовки – двух часов;

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика *(пп.15.2 главы VI ФССП по виду спорта)*.

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Спортивная школа составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации (*пп. 3.4. Приказа № 634).*

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов, *(п. 3.6.2 СП2.4.3648-20)*

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Спортивной школе:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно­тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с

выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно­тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском; *(пп. 3.7. Приказа № 634)*

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

* не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, вкомандных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
* не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
* обеспечения требований по соблюдению техники безопасности, *(пп. 3.8 Приказ № 634)*

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1. определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся, (пп. 3.1 Приказа № 634)
2. проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно­тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут), (пп. 3.2 Приказа № 634)
3. используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

* перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
* ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
* ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
* ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия, (п. 3.3 Приказа № 634)

**Таблица № 5**

**Годовой учебно-тренировочный план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п. | Виды подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | |
| НП- 1 | НП-2 | ТГ-1 | ТГ-2 | ТГ-3 | ТГ-4 | ТГ-5 |
|  | Общая физическая подготовка | 109 | 141 | 125 | 149 | 72 | 83 | 93 |
|  | Специальная физическая подготовка | 81 | 99 | 135 | 162 | 220 | 347 | 280 |
|  | Спортивные соревнования | - | - | 41 | 31 | 61 | 66 | 68 |
|  | Техническая подготовка | 78 | 99 | 177 | 212 | 283 | 322 | 365 |
|  | Тактическая, теоретическая, психологическая | 35 | 69 | 22 | 46 | 50 | 66 | 74 |
|  | Инструкторская и судейская практика | - | - | 10 | 12 | 21 | 24 | 28 |
|  | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 9 | 8 | 10 | 12 | 21 | 24 | 29 |
|  | **Общее количество часов в год** | **312** | **416** | **520** | **624** | **728** | **832** | **936** |

**Таблица № 6**

**Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п. | Виды подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
|  | Общая физическая подготовка (%) | 35-39 | 35-44 | 24-30 | 10-13 |
|  | Специальная физическая подготовка (%) | 26-27 | 29-34 | 26-33 | 30-36 |
|  | Спортивные соревнования (%) | - | - | 5-10 | 7-12 |
|  | Техническая подготовка (%) | 25-26 | 26-31 | 34-37 | 39-44 |
|  | Тактическая, теоретическая, психологическая (%) | 8-14 | 6-23 | 5-21 | 7-21 |
|  | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 1-3 | 1-4 |
|  | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 2-4 |

* 1. **Календарный план воспитательной работы**

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 cm. 2 Федерального закона № 329-ФЗ), а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице № 7.

**Таблица № 7**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п.п. | Направление работы | мероприятия | Сроки проведения |
| 1. **Профориентационная деятельность** | | | |
| 1.1. | Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**  **-** практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;  - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;  - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;  - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**  **- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора:**  - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;  - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;  - формирование навыков наставничества;  - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;  - формирование склонности к педагогической работе. | В течение года |
| 1. **Здоровьесбережение** | | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено**:  - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);  - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:**  - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). |  |
| 1. **Патриотическое воспитание обучающихся** | | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:  - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;  - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. |  |
| 1. **Развитие творческого мышления** | | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:  - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;  - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;  - правомерное поведение болельщиков;  - расширение общего кругозора юных спортсменов. |  |

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, (ч. 1 cm. 26 Федерального закона N° 329-ФЗ)

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, (ч. 2 cm. 26 Федерального закона N° 329-ФЗ)

В Спортивной школе осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

* проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
* ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
* ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг- контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице № 8

**Таблица № 8**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Этап начальной подготовки | Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил» | 1 раз в год | Обучающимся даются начальные знания по тематике;  Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» | 1 раз в год | Обучающимся даются начальные знания по тематике;  Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение  антидопинговых правил» | 1 раз в год | Обучающимся даются начальные знания по тематике;  Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра» | 1-2 раза в год | Составление отчета о проведении мероприятия:  сценарий/программа, фото/видео |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА ’ | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| Участие в региональных  антидопинговых  мероприятиях | по  назначению | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| Учебно­тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил» | 1-2 раза в год | Обучающимся даются углубленные знания по тематике;  Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» | 1 раз в год | Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил» | 1 раз в год | Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)» | 1 раз в год | Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра» | 1-2 раза в год | Составление отчета о проведении мероприятия:  сценарий/программа, фото/видео |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| Участие в региональных  антидопинговых  мероприятиях | по  назначению | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |

Обучающиеся по Программе знакомятся под подпись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «джиу-джитсу». (п. 5 ч. 2 cm. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

* 1. **Планы инструкторской и судейской практики**

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе, (п. 41 Приказа №999).

Одной из задач спортивной школы является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Занятие следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Занимающиеся 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: разминка, основная и заключительная часть. Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими занимающимися, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающих к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Тренеру необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

Освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

Знание этики поведения спортивных судей;

Освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.

**Таблица № 9**

**Примерный план инструкторской и судейской практики**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п.п.** | **Умения и навыки** | **Этапы спортивной подготовки** | |
| **Начальная подготовка** | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)\_** |
|  | Работа с документацией | - | Составление положения о соревнованиях. Ведение протокола соревнований. |
|  | Работа с группой | Обязанности дежурного в группе. Умение провести разминку в группе | Организация деятельности с подачей основных строевых команд – для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании. Проведение подвижных игр. |
|  | судейство | Изучение правил соревнований | Судейство в процессе тренировочных занятий, соревнований школьного уровня. |

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

Контроль за состоянием здоровья обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки осуществляется на основании Приказа Министерства Здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020г. № 1144 н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Основанием для допуска лиц, занимающихся спортом, начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации), к спортивным мероприятиям является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется медицинскими специалистами ГАУЗ СО «Камышловская ЦРБ»:

*На этапе начальной подготовки* – 1 раз в год;

*На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)* – 1 раз в год;

*На этапе совершенствования спортивного мастерства* – 1 раз в 6 месяцев.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на четыре группы средств:

• педагогические,

• психологические,

• гигиенические

• медико-биологические.

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

Специальные психологические средства основаны на обучение приемам психорегулирующей тренировки и осуществляются квалифицированными психологами. Однако в настоящее время в спортивных школах возросла роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов). Важное значение приобретает определение психологической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю, одежде.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно начинать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические средства представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа (подводный, вибрационный), душ, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические методы воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и т.п.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма, поэтому для детей школьного возраста в течение дня не следует применять более одного сеанса с одной процедурой. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) целесообразно назначать не чаще 1-2 раз в неделю. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

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

**Рациональное питание**. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обусловливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14-15%, жиров - 25%, углеводов - 60-61%.

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня.

**Сон.** Одним их эффективных восстановителей является сон. Это самый универсальный восстановитель после всех видов нагрузок: физических, интеллектуальных, эмоциональных и т. д. Сон - это жизненно важная потребность организма. После нескольких суток лишения сна у человека развиваются серьезные психические расстройства, которые могут закончиться смертью.

*Естественный физиологический сон*. У человека он носит суточных характер. Взрослый человек спит один, реже двух раз в день. Длительность сна составляет в среднем около 8 часов. Индивидуальные колебания могут достигать значительных величин. Во время сна сильно расслабляется скелетная мускулатура, что является необходимым условием для полноценного отдыха. Гладкая мускулатура (сосуды, бронхи и др.), напротив, находится в состоянии повышенного тонуса. Температура тела несколько снижена, интенсивность основного обмена веществ понижена на 10-15%, что говорит о большой экономичности работы организма в целом. Значительно замедлены катаболические процессы.

**Физические факторы**. Применение физических факторов основано на их способности к неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°С, души ниже 20°С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38 °С) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили **суховоздушные бани - сауны**. Пребывание в сауне (при температуре 70 °С и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) -не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100 °С нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. Если требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать + 12...+15°С).

**Массаж.** Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется та или иная конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, но безболезненным. Основной прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних - 10-15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20-25 мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

1) помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22-26 °С), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду;

2) перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня;

3) руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными;

4) спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены;

5) темп проведения приемов массажа - равномерный;

6) растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения;

7) после массажа необходим отдых 1-2 ч.

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

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1) фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена; тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты;

2) необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата;

3) продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обусловливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки;

4) при адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма;

5) недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена.

**Фитотерапия**. Существуют фармакологические средства, которые могут усиливать или ослаблять обменные процессы, активизировать иммунную систему, регенеративные процессы. Эти препараты имеют растительное и животное происхождение. Изучением и применением таких веществ для лечения и профилактики заболеваний занимается фитотерапия.

Фитотерапия в спорте — это раздел спортивной медицины, имеющий ряд преимуществ перед традиционными методами восстановления и лечения. К препаратам растительного и животного происхождения, относящиеся к не допинговым средствам повышения и восстановления спортивной работоспособности относятся адаптагены, ноотропы, препараты энергетического и пластического действия, иммуномодуляторы, антиоксиданты и антигипоксанты, витамины и витаминные комплексы, биологически активные добавки к пище.

**Психологические средства восстановления**

Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

**План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлены в таблице №** **10**

Таблица № 10

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Мероприятия | Сроки проведения |
| Этап начальной подготовки (по всем годам) | Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| Предварительные медицинские осмотры | При определении допуска к мероприятиям |
| Периодические медицинские осмотры | 1 раз в 12 месяцев |
| Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| Применение медико-биологических средств | В течение года |
| Применение педагогических средств | В течение года |
| Применение психологических средств | В течение года |
| Применение гигиенических средств | В течение года |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  (по всем годам) | Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| Предварительные медицинские осмотры | При определении допуска к мероприятиям |
| Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования) | 1 раз в 12 месяцев |
| Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| Применение медико-биологических средств | В течение года |
| Применение педагогических средств | В течение года |
| Применение психологических средств | В течение года |
| Применение гигиенических средств | В течение года |

1. **Система контроля**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

* 1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

- повысить уровень физической подготовленности;

- овладеть основами техники вида спорта «джиу-джитсу»;

- получить общее знания об антидопинговых правилах;

- соблюдать антидопинговые правила;

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

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьим году;

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

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

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

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год *(п.5 Приказа № 634)*.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Спортивной школы с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы, (п. 5 Приказа № 634)

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Спортивная школа осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации), (п. 3.2 cm. 84 Федерального закона № 27З-ФЗ)

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «Джиу-джитсу» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта, (п. 2 главы II ФССП по виду спорта)

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 11, 12:

Таблица № 11

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевод на этапе начальной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу»**

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

**Таблица № 12**

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** | |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 10,4 | 10,9 |
| 1.2. | Бег на 1500 м | мин, с | не более | |
| 8.05 | 8.29 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 18 | 9 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +5 | +6 |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| 8,7 | 9,1 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 160 | 145 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 36 | 30 |
| 2.2. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 4 | - |
| 2.3. | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| 15 | 11 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | | Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд" | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | | Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд" | |

1. **Рабочая программа по виду спорта «джиу-джитсу»**

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет.

Данная программа рассчитана на принцип, целевого обучения. Для развития навыков пошагового построения борцовских ситуаций в систему обучения включены технические действия, комплексы логически взаимосвязанных технических действий.

Программа включает учебный материал по предметным областям.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Тренировка - сложный, многосторонний процесс, в котором действуют закономерности как общего, так и специального характера. Этот процесс осуществляется на основе определенных принципов, правил, научных и методических положений. Соблюдение нижеизложенных принципов является основополагающим моментом всей спортивной подготовки.

**Принцип сознательности:** определяет сознательное отношение спортсменов к своей подготовке, ясное и отчетливое понимание цели, задач, средств, методов тренировки. Предусматривает воспитание и особенно самовоспитание способности концентрировать, усиливать и направлять мысли и сознание на волевые и физические действия, на выполнение спортивных упражнений.

**Принцип активности:** определяет важнейшую роль самостоятельности спортсмена в практической реализации системы подготовки.

**Принцип специализации:** этот принцип указывает, что объективно необходимым условием для высших достижений является сосредоточение времени и сил на избранном предмете спортивных занятий. Специализированная направленность должна придаваться овладению техникой и тактикой, воспитанию волевых качеств, приобретению общего физического развития и т.д. Однако спортивная специализация является односторонней только по цели, путь к которой проходит через применение многих разнообразных упражнений и воздействий, через реализацию принципа всесторонности.

**Принцип всесторонности:** определяет необходимость всестороннего развития спортсмена, включая высокий моральный и культурный уровень, разносторонние волевые качества, физическое совершенство в целом. Специфика джиу-джитсу заключается в том, что от ученика требуется не только отличное знание техники, но и глубокие разносторонние теоретические и философские знания.

**Принцип системности:** определяет системный подход к спортивной подготовке - последовательность освоения базовой техники, теоретических и практических знаний, соответствующие этапу подготовки, возрасту, квалификации спортсмена методы и способы тренировки, многоуровневый и оперативный контроль результатов и т.д.

**Принцип возрастающих нагрузок:** правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсменов основывается на принципе их возрастания. Этот принцип определяет четыре пути возрастания нагрузок, которые используются в зависимости от этапа подготовки, возраста и квалификации спортсмена:

1. Постепенный
2. Скачкообразный
3. Ступенчатый
4. Волнообразный

**Принцип повторности и постоянности:** определяет, что все многообразные задачи спортивной подготовки решаются через повторное выполнение упражнений, технических действий, заданий, тренировочных работ и занятий, соревновательных стартов и т.д. Повторение тренировочных и соревновательных нагрузок органически связано с интервалами времени между ними и с восстановительными процессами в организме спортсмена. При этом число повторений и нагрузок в них, цель, характер и продолжительность интервалов зависят от задач, средств и методов подготовки, а также связаны с этапом подготовки, возрастом и квалификацией спортсмена. Рост мастерства зависит от многолетнего и постоянного участия в тренировках.

**Принцип разнообразия и новизны:** определяет включение в подготовку спортсменов отличающихся от обычных по форме и содержанию упражнений, сохраняющих вместе с тем направленность на решение задач общей и специальной подготовки применительно к джиу-джитсу. Это также дает отдых для психической сферы, устающей от привычного фона занятий, усиливает воздействие всех применяемых средств и методов.

**Принцип наглядности:** этот принцип не должен пониматься упрощенно, только как показ. Он предусматривает создание точного и полного представления о движении, тактике, манере поведения и соответствия выполнения этих действий представленной модели. Наглядное представление создается на разной основе и зависит от возрастных особенностей восприятия, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена. Например, в детском возрасте преобладает восприятие посредством зрения и двигательного копирования. Позже большее значение приобретает объяснение словами теоретических основ.

**Принцип индивидуализации:** предусматривает индивидуальный подход к каждому спортсмену и реализует педагогический принцип доступности. На тренировке перед спортсменом необходимо ставить посильную задачу, учитывая его возраст, квалификацию, этап подготовки. Выполнение такой задачи вызывает уверенность в своих силах и стремление к выполнению более сложных задач.

В спортивной подготовке используются различные методы воспитания, обучения и тренировки. Эти методы определяют способы, приемы и организацию выполнения упражнений, заданий, требований. Цель любого метода — обеспечивать наибольшую эффективность используемых средств, для достижения поставленных задач. Один из основных методов - это упражнение, реализуемое тремя его разновидностями: повторным методом, игровым и соревновательным.

**Повторный метод.** Основная цель повторного метода - выполнять движения, действия, задания определенное число раз, стараясь придерживаться требуемой формы и добиваясь совершенствования их выполнения. В зависимости от целей и задач этапа подготовки можно использовать повторный метод в разных вариантах, различающихся по характеру и величине проявляемых усилий (максимальный, умеренного воздействия и т.д.), по характеру повторности (повторный, интервальный и т.д.), по составу упражнения (целостный, расчлененный и т.д.).

Повторный метод широко используется в спортивной подготовке борцов джиу-джитсу. Основными являются два вида (учикоми и ката).

Многократное повторение приема или отдельных элементов приема (учикоми), как с партнером (учикомигейко), так и без партнера (тандекуреншу). Если многократное повторение приема или отдельных элементов приема выполняется с партнером без броска нататами, такое выполнение носит название (бутсукари).

Для выполнения (учикомигейко) необходимо не только отрабатывать шдеш.иые фазы приема, но и моменты слияния двух фаз. На начальных стадиях изучения технических действий для отработки техники передвижений, поворотов, защит, бросков и ударов, а также для разминки рекомендуется выполнять упражнения без партнера (тандекуреншу). Выполнять упражнение следует как в правую, так и в левую сторон.

**Ката** - формализованное выполнение приемов в заранее известных условиях. Выполнение и разучивание ката можно проводить как полностью (выполнение последовательно всех входящих в ката приемов), так и поэлементно (многократное выполнение отдельных приемов, входящих в ката). На начальной стадии предпочтение от­дается второй форме. Особенно необходимо выполнение ката для отработки правильности позиций и передвижений, поворотов и захватов. Скорость выполнения ката при показательных выступлениях строго регламентируется.

При обучении технике джиу-джитсу повторным методом необходимо соблюдать следующие основные требования:

* во время упражнения строго контролировать правильность позиции ученика. Только выполняя это требование можно добиться эффективного выполнения техники и устойчивого равновесия;
* добиваться достижения учеником концентрации в нужный момент времени и в нужной точке пространства, что дает возможность полного контроля своих действий;
* добиваться при выполнении упражнений и технических действий правильного дыхания (каждой фазе технического действия должна соответствовать определенная фаза дыхания).

**Игровой метод**. Движения, действия, задания, выполняемые с учебной, воспитательной и тренировочными целями в форме игры позволяют сохранить интерес в процессе занятия, особенно у юных спортсменов. В спортивной подготовке борцов джиу-джитсу можно использовать выполнение отдельных заданий в подвижных играх, элементы спортивных игр и спортивные игры в разных вариантах.

**Соревновательный метод.** Упражнения и задания выполняются в виде состязаний, вызывающих проявление резервных сил и возможностей, воспитывающих бойцовские качества, создающих психологическую подготовленность. Соревновательные методы незаменимы при необходимости выбрать наилучшие из нескольких вариантов решения одной и той же задачи (разные способы подготовки атакующих действий, тактические комбинации и др.). В подготовке борца джиу-джитсу одним из соревновательных методов является рандори - совокупность свободных действий (приемов) в условиях, приближенных к реальной борьбе. Используются следующие виды рандори:

- Какари гейко - борьба с односторонним нападением с частичным или полным сопротивлением противника (уке). Уке не имеет права атаковать и контратаковать. Задача нападающего (тори) - пробиться через защиту уке и вывести его в невыгодное положение. На начальных стадиях подготовки (1-2 год обучения) рекомендуется ограничивать тори единичной атакой. После каждой атаки уке и тори возвращаются в исходное положение и начинают борьбу вновь.

- Якусоку гейко - борьба с частичным сопротивлением противника в заранее заданной ситуации.

- Дзю гейко - свободные схватки при произвольном движении противников. Можно применять и другие формы, например:

- Суто-гейко - технически лучше подготовленный ученик принимает без сопротивления или с незначительным сопротивлением атаки своего соперника, разрешает ему проводить приемы, исправляет в процессе борьбы ошибки атакующего.

- Кумиката-рандори - тори старается применить лучший прием индивидуальной техники. Цель тори - навязать сопернику свой прием, привести его в тактически невыгодное положение. Упражнение проводится с различными партнерами, время работы с одним партнером не должно превышать 2-3 минуты.

Все варианты рандори могут применяться для отработки приемов как в комплексе, так и для отработки отдельно техники бросков, защит, ударов, захватов.

Особое внимание необходимо уделять отработке ударов и бросков во взаимосвязи с защитами, выполняя разнообразные связки из этих технических действий.

Только использование всех методов спортивной подготовки в правильно выбранном соотношении может дать оптимальный результат.

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки.

Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

Специальная физическая подготовка (СФП) - укрепление органов и систем (дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной), повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств строго применительно к требованиям избранного вида спорта.

Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

Техническая подготовка - процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

Тактическая подготовка - процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

Теоретическая подготовка - процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

Психологическая подготовка - система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Инструкторская и судейская практика - освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится учащимися учебно-тренировочных групп и спортивного совершенствования. Учащиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

Основные средства тренировки

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

Общеподготовительные координационные и развивающие упражнения. Выполняются в условиях различной опоры (твердой, мягкой, подвижной, воздушной, водной) и в разных плоскостях пространства (фронтальной, продольной, поперечной)

Ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная, на лыжах разными способами.

Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, по песку, по воде, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями.

Прыжки в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращениями, простые и опорные через козла, коня, на батуте, в воду с тумбы, с трамплина.

Переползания на скамейке вперед, назад, на животе вперед, назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение

приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедерных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища.

Комплексы утренней гигиенической гимнастики.

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

**Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах:** на

гимнастической стенке, канате, перекладине, кольцах, брусьях, шесте, гимнастической скамейке.

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

**Спортивные игры**: баскетбол, футбол, волейбол.

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

**Специально подготовительные координационные и развивающие упражнения.**

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

**Упражнения на мосту:** в упоре головой в ковер движения вперед-назад, в стороны, кругообразные движения, вставание на мост из положения лежа на спине, кувырком вперед, из стойки с помощью и без помощи партнера, движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы, забегание на мосту с помощью и без помощи партнера, перевороты на мосту, движения на мосту с сидящим на груди партнером, с гирей в, руках, вставание с моста, уходы с моста без партнера и с партнером, проводящим удержание.

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

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

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

**Подвижные игры с элементами единоборств**.

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

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

Стойки: левосторонняя, правосторонняя, фронтальная, высокая, средняя, низкая, атакующая, защитная.

Дистанции: ближняя, дальняя, средняя, вне захвата.

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

ноги. Повороты: налево - вперед направо - назад, направо - кругом (с

поворотом на 180°).

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

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

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

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

* 1. **Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовке**

***Этап начальной подготовки (НП) 1 год обучения***

*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)

***Этап начальной подготовки 2 год обучения***

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)

* 1. **Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

***Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1 год обучения***

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.)

***Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2 год обучения***

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.)

***Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 год обучения***

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.)

***Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4 и 5 год обучения***

*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.)

**Таблица № 13**

1. Учебно-тематический план

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Краткое содержание | Кол-во часов в год |
| Этап начальной подготовки | История возникновения вида спорта и его развитие | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. | 35/69 |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Закаливание организма | Знания и основы правила закаливания. Закаливание воздухом. Водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Режим дня и питания обучающихся | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря |
| Антидопинг | соблюдение общероссийских антидопинговых правил |
| Учебно-тренировочный этап | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. | 22/46/50/66/74 |
| История возникновения олимпийского движения | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК) |
| Режим дня и питания обучающихся | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила вида спорта | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Антидопинг | знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил. |

1. **Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**
   1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «джиу-джитсу» основаны на особенностях вида спорта «джиу-джитсу» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «джиу-джитсу», по которым осуществляется спортивная подготовка.
   2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «джиу-джитсу» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «джиу-джитсу» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «джиу-джитсу» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «джиу-джитсу».

1. **Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**
2. Материально-технические условия реализации Программы:

* Наличие тренировочного спортивного зала;
* Наличие тренажерного зала;
* Наличие раздевалок, душевых;
* наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий   
  и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных   
  и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
* обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (таблица № 14);
* обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 15);
* обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
* обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
* медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Таблица № 14**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Наименование оборудования и спортивного инвентаря** | **Единица измерения** | **Количество изделий** |
| 1. | Напольное покрытие татами | комплект | 1 |
| 2. | Весы до 200 кг | штук | 1 |
| 3. | Гонг | штук | 1 |
| 4. | Доска информационная | штук | 1 |
| 5. | Зеркало (2x3 м) | штук | 1 |
| 6. | Игла для накачивания спортивных мячей | штук | 3 |
| 7. | Канат для лазанья | штук | 2 |
| 8. | Канат для перетягивания | штук | 1 |
| 9. | Лапа боксерская | штук | 15 |
| 10. | Лонжа страховочная универсальная | штук | 1 |
| 11. | Манекен тренировочный для борьбы (разного веса) | штук | 5 |
| 12. | Мат гимнастический поролоновый | комплект | 2 |
| 13. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг) | комплект | 2 |
| 14. | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
| 15. | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 16. | Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей) | штук | 1 |
| 17. | Макет ножа | штук | 8 |
| 18. | Палка резиновая для тренировочных занятий | штук | 8 |
| 19. | Перекладина гимнастическая | штук | 2 |
| 20. | Рулетка металлическая (10 м) | штук | 1 |
| 21. | Секундомер электронный | штук | 2 |
| 22. | Скакалка гимнастическая | штук | 15 |
| 23. | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
| 24. | Стенка гимнастическая | штук | 4 |
| 25. | Турник навесной на гимнастическую стенку | штук | 2 |
| 26. | Урна-плевательница | штук | 1 |
| 27. | Эспандер плечевой резиновый | штук | 15 |

**Таблица № 15**

**Обеспечение спортивной экипировкой**

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

1. **Кадровые условия реализации Программы: укомплектованность Спортивной школы педагогическими, руководящими и иными работниками**

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным [стандартом](consultantplus://offline/ref=BD7EDB4DC6C0B4934D927EB14B2F1FA8004DC5DB640150451FFA1A8839D04C936201141CB4DA58313D9C7A81725A4C35B79A1C0F81783C07T2A8Q) «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей на дополнительное профессиональное образование по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года.

1. **Информационно-методические условия реализации Программы:**

**Перечень нормативно-правовых актов**

1. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
4. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
5. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
6. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"
7. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
8. Приказ Минспорта России от 23.11.2022 № 1061 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу»
9. Приказ Минспорта России от 22.12.2022 № 1355 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу»;

**Список литературных источников**:

1. Акопян А.О. «Информационно-аналитическая система научно-методического сопровождения подготовки спортсменов в видах единоборств»/ А.О. Акопян. – М., 2002.
2. 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»/ А.О. Акопян, А.И. Бойко, Г.В. Куковеров: Методическое пособие. – СПб., 2006. – 40 с.
3. Белоцерковский З.Б. Определение физической работоспособности у спортсменов по тесту РWC170 с помощью специфических нагрузок / З.Б. Белоцерковский . – М.: ГЦОЛИФК, 1980. – 38 с.
4. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта / В.А. Булкин: Учебное пособие. – СПб.:СПбГАФК, 1996.-47 с.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
6. Крутовских С.С. «Боевое искусство джиу- джитсу (дзю-дзюцу) / С.С. Крутовских, Б.Е. Кофанов, Н.Б. Крывелева. – М.,1999
7. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. - К.: Олимпийская литература, 1999.- 320с.
8. Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной тренировки. – М.: СААМ, 1995 –445 с.

**Интернет-ресурсы**:

* 1. Министерство физической культуры и спорта Свердловской области <https://minsport.midural.ru/>
  2. ГАН ОУ СО «Региональный центр развития физической культуры и спорта со структурным подразделением «Спортивная школа по каратэ» <https://rcfks-karate.ru/>
  3. Российская федерация джиу-джитсу <http://rjf.ru/>