

БЕРЕЗОВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «ЛИДЕР»

СОГЛАСОВАНО  
Педагогическим советом  
структурного подразделения  
Протокол №4 от 25.01.2023



УТВЕРЖДЕНА  
Приказом БМАУ СОК «Лидер»  
от 31.01.2023 №2-О

П.М. Кротов

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

Возраст обучающихся: 10-17 лет  
Срок реализации программы: 8 лет

Авторы-составители:  
Рязанова Н.В., заместитель директора  
по физкультурно-спортивной работе  
Осляков Д.В., руководитель  
структурного подразделения  
Зубова М.М., методист

## СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения .....	2
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
III. Система контроля .....	18
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине) .....	23
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «джиу-джитсу» .....	62
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	63
Приложение 1 .....	67

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу» (номер-код вида спорта 029 000 1 4 1 1 Я) (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивной дисциплине «весовая категория 25 кг» (номер-код спортивной дисциплины 029 001 1 8 1 1 Д), «весовая категория 28 кг» (029 014 1 8 1 1 Д), «весовая категория 30 кг» (029 039 1 8 1 1 Ю), «весовая категория 32 кг» (029 041 1 8 1 1 Д), «весовая категория 34 кг» (029 038 1 8 1 1 Ю), «весовая категория 36 кг» (029 043 1 8 1 1 Д), «весовая категория 38 кг» (029 048 1 8 1 1 Ю), «весовая категория 40 кг» (029 013 1 8 1 1 Д), «весовая категория 42 кг» (029 059 1 8 1 1 Ю), «весовая категория 44 кг» (029 015 1 8 1 1 Д), «весовая категория 45 кг» (029 016 1 8 1 1 Ю), «весовая категория 46 кг» (029 017 1 8 1 1 Ю), «весовая категория 48 кг» (029 018 1 8 1 1 Д), «весовая категория 50 кг» (029 019 1 8 1 1 Ю), «весовая категория 52 кг» (029 020 1 8 1 1 Д), «весовая категория 55 кг» (029 002 1 8 1 1 Н), «весовая категория 56 кг» (029 003 1 8 1 1 А), «весовая категория 57 кг» (029 021 1 8 1 1 Д), «весовая категория 57+ кг» (029 060 1 8 1 1 Д), «весовая категория 60 кг» (029 022 1 8 1 1 Ю), «весовая категория 62 кг» (029 004 1 8 1 1 А), «весовая категория 63 кг» (029 023 1 8 1 1 Б), «весовая категория 63+ кг» (029 024 1 8 1 1 Д), «весовая категория 66 кг» (029 025 1 8 1 1 Ю), «весовая категория 66+ кг» (029 026 1 8 1 1 Ю), «весовая категория 69 кг» (029 005 1 8 1 1 А), «весовая категория 70 кг» (029 006 1 8 1 1 Б), «весовая категория 70+ кг» (029 007 1 8 1 1 Б), «весовая категория 73 кг» (029 027 1 8 1 1 Ю), «весовая категория 73+ кг» (029 061 1 8 1 1 Ю), «весовая категория 77 кг» (029 008 1 8 1 1 А), «весовая категория 81 кг» (029 028 1 8 1 1 Ю), «весовая категория 81+ кг» (029 029 1 8 1 1 Ю), «весовая категория 85 кг» (029 009 1 8 1 1 А), «весовая категория 94 кг» (029 010 1 8 1 1 А), «весовая категория 94+ кг» (029 011 1 8 1 1 А), «ката – парное» (029 012 1 8 1 1 Я), «борьба лежа – весовая категория 25 кг» (029 062 1 8 1 1 Д), «борьба лежа – весовая категория 28 кг» (029 063 1 8 1 1 Д), «борьба лежа – весовая категория 30 кг» (029 064 1 8 1 1 Ю), «борьба лежа – весовая категория 32 кг» (029 065 1 8 1 1 Д), «борьба лежа – весовая категория 34 кг» (029 040 1 8 1 1 Ю), «борьба лежа – весовая категория 36 кг» (029 066 1 8 1 1 Д), «борьба лежа – весовая категория 38 кг» (029 067 1 8 1 1 Ю), «борьба лежа – весовая категория 40 кг» (029 042 1 8 1 1 Д), «борьба лежа – весовая категория 42 кг» (029 068 1 8 1 1 Ю), «борьба лежа – весовая категория 44 кг» (029 044 1 8 1 1 Д), «борьба лежа – весовая категория 45 кг» (029 045 1 8 1 1 Ю), «борьба лежа – весовая категория 46 кг» (029 046 1 8 1 1 Ю), «борьба лежа – весовая категория 48 кг» (029 047 1 8 1 1 Д), «борьба лежа – весовая категория 50 кг» (029 049 1 8 1 1 Ю), «борьба лежа – весовая категория 52 кг» (029 050 1 8 1 1 Д), «борьба лежа – весовая категория 55 кг» (029 030 1 8 1 1 Ю), «борьба лежа – весовая категория 56 кг» (029 069 1 8 1 1 А), «борьба лежа – весовая категория 57 кг» (029 051 1 8 1 1 Б), «борьба лежа – весовая категория 57+ кг» (029 070 1 8 1 1 Д), «борьба лежа – весовая категория 60 кг» (029 052 1 8 1 1 Ю), «борьба лежа – весовая категория 62 кг» (029 031 1 8 1 1 А), «борьба лежа – весовая категория 63 кг» (029 053 1 8 1 1 Б), «борьба лежа – весовая категория 63+ кг» (029 071 1 8 1 1 Д), «борьба лежа – весовая категория 66 кг» (029 054 1 8 1 1 Ю), «борьба лежа – весовая категория 66+ кг» (029 055 1 8 1 1 Ю), «борьба лежа – весовая категория 69 кг» (029 033 1 8 1 1 А), «борьба лежа – весовая категория 73 кг» (029 056 1 8 1 1 Ю), «борьба лежа – весовая категория 73+ кг» (029 072 1 8 1 1 Ю), «борьба лежа – весовая категория 77 кг» (029 034 1 8 1 1 А), «борьба лежа – весовая категория 81 кг» (029 057 1 8 1 1 Ю), «борьба лежа – весовая категория 81+ кг» (029 058 1 8 1 1 Ю), «борьба лежа – весовая категория 85 кг» (029 032 1 8 1 1 А), «борьба лежа – весовая категория 94 кг» (029 035 1 8 1 1 А), «борьба лежа – весовая категория 94+ кг» (029 036 1 8 1 1 А), «борьба лежа – абсолютная категория» (029 037 1 8 1 1 Л).

2. Программа разработана Березовским муниципальным автономным учреждением «Спортивно-оздоровительный комплекс «Лидер» (далее – Организации) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «джиу-

джитсу», утвержденной приказом Минспорта России от 22.12.2022 №1355, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

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

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- 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»;

- 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».

3. 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.

4. Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее – НП);

- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ);

- этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);

- этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

5. Целями Программы является:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу», утвержденным приказом Минспорта России от 23.11.2022 №1061 (далее – ФССП).

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

- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

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

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

В таблице определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

### **Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	10	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	18	3

2. При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации:
- формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
  - возможен перевод обучающихся из других Организаций;
  - максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП.

3. Объем Программы

### **Объем Программы**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования	Этап высшего спортивног

	До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет	я спортивного мастерства	о мастерства
	1	2	3	1	2	3	4		
Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	12	14	16	20	24
Общее количество часов	234	312	416	520	624	728	832	1040	1248

4. 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.

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

5.1. учебно-тренировочные занятия;

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех 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.

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.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

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, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация 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.

#### 5.2. учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ);

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией 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).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице.

### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	УТМ по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	УТМ по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта	-	14	14	14

	Российской Федерации				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	УТМ по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	УТМ в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух УТМ в год		-	-
2.5.	Просмотровые УТМ	-	До 60 суток		

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация 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 3-кратного численного состава команды.

### 5.3. спортивные соревнования;

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

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 и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются 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, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице.

### Объем соревновательной деятельности

	Этапы и годы спортивной подготовки
--	------------------------------------



Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше двух лет	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	3	4	5	5
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	2	2	2

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

5.4. иными видами (формами) обучения – инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль, самостоятельная подготовка.

#### 6. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план указан в Приложении 1 к Программе.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация:

1) определяют сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся.

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

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 и промежуточной 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.

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	35-39	35-44	24-30	10-13	8-10	5-7
2.	Специальная физическая подготовка (%)	26-27	29-34	26-33	30-36	24-32	24-31
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-10	7-12	7-14	8-16
4.	Техническая подготовка (%)	25-26	26-31	34-37	39-44	44-49	44-54
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8-14	6-23	5-21	7-21	7-22	8-24
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10
8.	Самостоятельная подготовка (%)	10-20	10-20	10-20	10-20	10-20	10-20

**7. 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, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице.

## Календарный план воспитательной работы

№ 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; - воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта	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; - 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
2.	Здоровьесберегающая деятельность		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих: - формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); - осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья.	В течение года
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе	Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на:	В течение года

	учебно-тренировочных занятий	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом;</li> <li>- обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма;</li> <li>- знание и соблюдение основ спортивного питания;</li> <li>- формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом</li> </ul>	
2.3.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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)</li> </ul>	В течение года
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе)	
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	В течение года
3.3.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	23 февраля – День защитника Отечества	февраля
		12 апреля – День космонавтики	апрель
		9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов	май
		22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	июнь
		4 ноября – День народного единства	ноябрь
		9 декабря – День Героев Отечества	декабрь
3.4.	Формирование уважения к российским	Через систему учебно-тренировочных занятий	В течение года

	спортсменам – героям спорта		
3.5.		Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований
4.	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	В течение года

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним 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.

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводится с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

В соответствии с ч.2 ст.34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организация, 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 доводится 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, осуществляющих спортивную подготовку;
- 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 в любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персоналом 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 любой запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенных 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, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице.

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

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
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике
	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	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике
	Практические занятия «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике
	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	

Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1-2 раза в год	
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	
	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	

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «дзюдо».

#### 9. 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.

На начальном этапе спортивной подготовки инструкторская и судейская практика не предусмотрена.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде;
- уметь провести подготовку команды к соревнованиям.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

- уметь вести протокол боя;
- участвовать в судействе учебных боев совместно с тренером-преподавателем;
- судейство учебных боев на татами самостоятельно;
- участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата;
- уметь судить бои в качестве судьи на татами.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства:

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь составить конспект и провести занятие в группе;
- уметь определить и исправить ошибку в выполнении приема у товарища по команде;
- провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;
- уметь провести подготовку команды к соревнованиям;
- уметь руководить командой на соревнованиях.



Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

- уметь составить положение для проведения первенства организации;
- уметь вести протокол боя;
- участвовать в судействе учебных боев совместно с тренером-преподавателем;
- судейство учебных боев на татами (самостоятельно);
- участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата;
- уметь судить бои в качестве судьи на татами.

План инструкторской и судейской практики указан в таблице.

### План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Инструкторская практика:</b>		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	<b>Судейская практика:</b>		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе первенства организации и иных мероприятий; Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства	<b>Инструкторская практика:</b>		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	<b>Судейская практика:</b>		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы

	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе первенства организации и иных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования; Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»
--	----------------------	----------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице.

**План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	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)	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
Этап совершенствования спортивного мастерства и этап	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям

высшего спортивного мастерства	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 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

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены 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».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

### **III. Система контроля**

1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

1.1 На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «джиу-джитсу»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;  
соблюдать антидопинговые правила;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

1.2. 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 третьем 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.

1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией, 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.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

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 Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

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.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах.

#### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативны общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30м	с	не более			
			6,20	6,40	5,70	6,00

1.2.	Бег на 1000м	мин, с	не более			
			7.10	12.00	6.10	10.80
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10м	с	не более			
			9,60	9,90	9,30	9,50
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			130	120	145	135
<b>2. Нормативны специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1мин)	количество раз	не менее			
			32	27	35	30
2.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее			
			3	-	3	-
2.3.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90см	количество раз	не менее			
			12	9	15	11

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60м	с	не более	
			10,40	10,90
1.2.	Бег на 1500м	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 3x10м	с	не более	
			8,70	9,10
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1мин)	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 90см	количество раз	не менее	
			15	11
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский	

		спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 100м	с	не более	
			13,40	16,00
1.2.	Бег на 2000м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3.	Бег на 3000м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			6,90	7,90
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
2.3.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90см	количество раз	не менее	
			-	19
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 100м	с	не более	

			13,10	16,40
1.2.	Бег на 2000м	мин, с	не более	
			-	10.50
1.3.	Бег на 3000м	мин, с	не более	
			12.00	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			44	17
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			7,10	8,2
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1мин)	количество раз	не менее	
			48	43
2.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
2.3.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90см	количество раз	не менее	
			-	18
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «мастера спорта России»			

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

##### **Общая физическая подготовка**

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

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

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

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

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

1. Метод до отказа. При выполнении упражнений предлагается неопредельное отягощение, при котором движение может повторяться неоднократно (10-30 раз). Как пример, можно назвать лазание по канату, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседание на одной ноге и другие. После небольшого отдыха упражнение может



быть повторено. Выполнение упражнений для развития силы этим методом рекомендуется проводить в заключительной части учебно-тренировочного занятия.

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

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

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

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

*Общая выносливость* – как физическое качество, это способность организма обучающегося переносить воздействие на него высоких физических нагрузок. Показателем того, что организм не справляется с нагрузками, является снижение работоспособности. В процессе учебно-тренировочного занятия обучающемуся предъявляется требование выполнить большой объем работы и длительно поддерживать высокий уровень работоспособности. Выполнение этого требования зависит от способности мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем выполнять длительное время большой объем работы и от умения наиболее рационально расходовать свои силы.

Таким образом, стремясь развить общую выносливость, следует так использовать упражнения, чтобы они, воздействуя на организм, увеличивали функциональные возможности дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной, мышечной системы.

С этой целью используются следующие методы:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- совершенствовать работу различных анализаторов, повышать способность точно дифференцировать внешние и внутренние раздражители;
- совершенствовать координировать различные движения.

Совершенствование работы различных анализаторов осуществляется общеразвивающими и специальными упражнениями.

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

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

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

Чем больше разнообразных действий усвоит обучающийся, тем выше будут его координационные способности, потому что меньше будет встречаться непривычных движений.

Занятия разнообразными видами спорта (гимнастика, акробатика, спортивные игры, конькобежный, велосипедный, лыжный спорт и другие) помогают обучающемуся совершенствовать общую ловкость.

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

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

- применение необычных исходных положений;
- «зеркальное» выполнение упражнений;
- изменение скорости или темпа;
- изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение;
- смена способов выполнения упражнения;
- усложнение упражнения дополнительными движениями;
- изменение противодействия обучающихся при групповых или парных упражнениях;
- выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях;
- выполнение упражнений при различной степени общей усталости.

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

*Общая гибкость* – это способность совершать движения с возможно большей амплитудой.

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

Различают два вида гибкости: активную и пассивную.

Активная гибкость развивается следующими методами:

- упражнениями, в которых движение сустава доводится до предела за счет тяги собственных мышц;
- упражнения, в которых движение сустава доводится до предела, за счет создания определенной силы инерции (рывков).

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

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

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

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

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

Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3x10м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: легкая атлетика - кросс 800м; плавание - 25м.

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

*На учебно-тренировочном этапе* используют упражнения для развития общих физических качеств:

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

Гимнастика. Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей - 2-3кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке.

Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа.

Для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с, 10 кувырков вперед на время.

Для развития ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу.

Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

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

Бокс. Для развития быстроты - бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.

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

Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол. Лыжные гонки, плавание.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства* используют упражнения для развития общих физических качеств:

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

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

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

Спортивные игры: для комплексного развития качеств – футбол, баскетбол, волейбол.

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

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

*На этапе высшего спортивного мастерства* используют упражнения для развития общих физических качеств:

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

Спортивная борьба: для развития силы - приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером, поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках); для развития гибкости - упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором; для развития ловкости - стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади татами, борьба за обусловленный предмет.

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

Лыжные гонки: для развития быстроты - гонки - 500м, 1000м; для развития выносливости - гонки 3-5км; Плавание: для развития быстроты - проплывание дистанций 10м, 25м, для развития выносливости - проплывание дистанций 50м, 100м, 200м, 300м.

### **Специальная физическая подготовка**

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

*Специальная сила* – это способность получать оцениваемый положительно результат деятельности с наименьшим напряжением мышц или с минимальной суммарной затратой энергии. Основным методом совершенствования способности обучающегося рационально использовать силу являются схватки.

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

- схватки с физически сильным, но менее опытным противником;
- схватки «игрового характера»;
- схватки на броски с падением;
- схватки на использование усилий партнера;
- схватки на выполнение приемов в направлении передвижения противника;
- схватки на сохранение статических положений.

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

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

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

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

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

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

Схватки на сохранение статистических положений проводятся для того, чтобы обучающийся смог, сохраняя определенное положение, с наименьшей затратой сил препятствовать использованию противником приемов.

*Специальная выносливость* – способность добиваться результата с наименьшей затратой энергии. Чем выше результат и меньше времени затрачивает на это обучающийся, тем выше показатель его специальной выносливости. Опытный обучающийся может проявить большую выносливость в поединке, чем новичок, хотя последний может быть лучше физически развит.

Повышение функциональных возможностей обучающихся – только одна сторона, обеспечивающая его высокую работоспособность. Вторая, не менее важная сторона – экономичность деятельности, т.е. снижение уровня утомления при сохранении нужного уровня работоспособности.

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

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

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

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

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

Уменьшение времени выполнения действия идет за счет:

- изменения последовательности выполнения элементов технического действия;

- сложения скоростей движения;
- сложения сил;
- уменьшения пути движения;
- уменьшения момента инерции;
- уменьшения плеча рычага.

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

Сложение скоростей при выполнении технического действия позволяет значительно увеличить быстроту. Для этого строится несколько измененная структура выполнения действий.

Сложение скоростей происходит за счет одновременного движения различных звеньев тела.

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

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

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

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

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

Снижение быстроты защитных движений противника. Быстроту противника обучающийся может снизить:

- противодействуя его усилиям;
- увеличивая путь движения частей тела противника до момента действия;
- увеличивая момент инерции и др.

Одним из способов, позволяющих научить применению быстроты в поединке, являются «схватки на опережение». Совершенствованию быстроты способствует поединок с более легким противником. Легкий противник обычно делает более быстрые движения и тяжелый должен стремиться успеть отреагировать на них соответствующими действиями. В то же время, обладая большей силой, тяжелый обучающийся может придать противнику большее ускорение, выполняя прием. Следовательно, у него может установиться стереотип более быстрого выполнения приемов.

Постепенно повышая или понижая вес противников, путем подбора партнеров, обучающийся совершенствует способность применять быстроту в схватках.

*Специальная ловкость* – способность выполнять результативно минимальное количество действий, добиваться результата минимальным количеством приемов.

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

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

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

- проведением схваток на различных коврах (жестком - мягком, большом - маленьком, скользком, неровном, с хорошо закрепленной крышкой и др.);
- решением конкретных задач (выполнить определенный прием, защитные действия, только атаковать, добиться победы в определенное время, обмануть противника и т.п.);
- проведением схватки в необычных условиях (яркое или недостаточное освещение, шум, музыкальное сопровождение, зрители, присутствие родителей и другие условия). Нужно стремиться к тому, чтобы в соревнованиях обучающемуся не встречалось нерешенных во время учебно-тренировочных занятий задач, тогда он покажет высокую ловкость. Это положение трудно реализовать, но нужно стремиться к этому. Во время учебно-тренировочных занятий следует довести до автоматизма реакцию на те ситуации, которые встречаются часто. В тех ситуациях, которые встречаются очень редко, двигательный ответ доводится только до умения. Действия, отретированные на учебно-тренировочном занятии, на соревнованиях позволяют показать высокую ловкость.

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

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

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

- изменяя исходные положения;
- изменяя захваты;
- изменяя положение противника;
- снижая амплитуду движений частей тела (гибкость) противника;
- изменяя точку приложения усилия.

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

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

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

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

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

Изменение точки приложения усилий позволяет уменьшить амплитуду движения. Так, выполнение броска боковым переворотом при низком захвате бедра требует часто большей



амплитуды движения рукой вверх, чем при выполнении движения с высоким захватом, на уровне тазобедренного сустава.

*На этапе начальной подготовки* используют упражнения для развития специальных физических качеств:

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

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

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

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

*На учебно-тренировочном этапе* используют упражнения для развития специальных физических качеств:

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

Развитие скоростной выносливости. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контр бросков) в течение 60с в максимальном темпе, затем отдых 180с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3-6 серий, отдых между 32 комплексами работы и восстановления до 10 минут.

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

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

*На этапе совершенствования спортивного мастерства* используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Развитие скоростно-силовых качеств: В стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10с в максимальном темпе, затем отдых до 120с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха.

В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10с выполнение бросков (контр бросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.

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

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

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

*На этапе высшего спортивного мастерства используют упражнения для развития специальных физических качеств:*

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

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

### **Техническая подготовка**

#### ХОДЗЁ НО КАТА - подготовительные формы

Подготовительные формы предназначены для отработки отдельных движений и развития навыков, составляющих боевую технику. Основные движения, демонстрирующие главные принципы, включены в аттестационные формы. Однако учебно-тренировочный процесс только ими не ограничивается. Большинство движений, вошедших в ката, имеют несколько методов отработки. Кроме того, в учебно-тренировочном процессе, существуют разные варианты выполнения самой базовой техники. Эти варианты называются хэнко ваза.

К подготовительным относятся пять начальных форм:

Укеми но ката – способы самостраховки.

Аруки но ката – способы перемещения.

Каваши но ката – способы ухода с линии атаки.

Кузуши но ката – способы выведения из равновесия.

Нуки но ката – способы освобождения от захватов.

#### УКЕМИ НО КАТА

Общее понимание укеми включает целый ряд технических разделов, каждый из которых важен для освоения Бушинкан Бу Дзюцу. Начальный уровень подготовки также включает множество технических действий укеми, которые являются составной частью ката боевых приемов. Например, при выполнении котэ кансэту но ката (формы болевых воздействий на сустав кисти) ассистент, которому проводится прием естественно смягчает болевое воздействие, опуская центр тяжести и приседая вниз, а также немного поворачивая атакуемую конечность. Это простое движение также является частью раздела укеми.

Тренируясь в укеми, следует не только освоить базовые методы самостраховки при падении, которые демонстрируются в аттестационной форме ката, но и выполнять ряд дополнительных специальных упражнений. Это различные виды простых акробатических приемов, полезные для развития координации движений.

5 методов спасения тела (укеми но гохо):

Метод падения.

Метод выпрыгивания.

Метод смягчения болевого воздействия.

Метод смягчения удара.

Метод остановки движения противника.

В базовой программе существуют три формы выполнения самостраховки при падении. Они включены в экзаменационную форму.

**СЁТОКЮ УКЕМИ:** начальная аттестационная форма самостраховки при падении

Самостраховка при падении назад (уширо укеми дзю).

Самостраховка при падении вперед (мае укеми го).

Самостраховка при падении на бок (йоко укеми дзю).

Самостраховка при падении назад кувырком (уширо укеми кайтэн).

Самостраховка при падении вперед кувырком (мае укеми кайтэн).

**ХОНКЮ УКЕМИ:** аттестационная форма самостраховки при падении базового уровня

Самостраховка прыжком при падении назад (тоби уширо укеми дзю).

Самостраховка прыжком при падении вперед (мае укеми дзю).

Самостраховка кувырком при падении на бок (йоко укеми кайтэн).

Самостраховка прыжком при падении вперед кувырком (тоби мае укеми кайтэн).

Самостраховка прыжком с переворотом через голову (мае укеми кутэн).

**КАЙСЮКЮ УКЕМИ:** форма самостраховки при падении повышенной сложности

Жесткое падение без смягчения назад (уширо укеми го).

Жесткое падение без смягчения на бок (йоко укеми го).

Самостраховка прыжком кувырком с поворотом (тоби гьяку мае укеми).

Самостраховка при падении вперед кувырком без помощи рук (мутэ мае укеми кайтэн).

Самостраховка при падении в сторону кувырком без помощи рук (мутэ йоко укеми кайтэн).

Кроме описанных техникой действий самостраховки при падении, обладатели мастерских степеней изучают также «коноха укеми» - особо сложные, требующие высокой координации формы падений.

5 принципов выполнения мягкой самостраховки (укеми-дзю но гори):

Присоединяться к движению противника.

Округлить тело.

Двигаться по кругу.

Расслабиться.

Сохранять позицию при подъеме или фиксации.

**АРУКИ НО КАТА**

Отработка базовых форм перемещения шагами Бушинкан Бу Дзюцу Аруки но Ката предполагает использование нескольких основных методов. В начале обучения применяется передвижение с руками, расположенными на бедрах. Глаза постоянно устремлены в точку, расположенную впереди. Затем используется стандартное чудан камаэ.

5 способов перемещения шагом (аруку но гохо):

Естественным шагом (аюми аши).

Приставным шагом (цуги аши).

Боковым шагом (йоко аши).

Поворачивающимся шагом (мавари аши).

Круговым шагом с поворотом (ирими тэнкан).

Следует обращать внимание на то, чтобы в момент выполнения поворотов руки не опускались, создавая преграду между воображаемым противником и тренирующимся.

**КАВАШИ НО КАТА**

Уходы с линии атаки являются составляющей почти всех технических приемов Бу Дзюцу. После изучения и освоения базовой формы Бушинкан Бу Дзюцу Кавашин но Ката, использующейся в аттестационной программе, следует перейти к более серьезным методам тренировки этого раздела.

Техника полноценного ухода от атаки противника состоит из нескольких разделов.

3 типа движения (сабаки но санхо):

Движение ног (аши сабаки).

Движение тела (тай сабаки).

Движение рук (тэ сабаки).  
5 способов уклона (каваши но гохо):  
Движение назад (уширо ми).  
Движение в сторону (йоко фури ми).  
Движение вовнутрь (кайшин).  
Движение наружу (рюсуй).  
Движение вниз (отоши ми).

Важнейшим аспектом, на который следует обратить внимание в процессе освоения каваша но ката является синхронизация движений тела, ног и, в некоторых случаях рук: «тай сабаки», «аши сабаки» и «тэ сабаки».

#### *КУЗУШИ НО КАТА (ШОДЭН)*

Базовая форма выведения из равновесия является необходимым вводным этапом для освоения почти всех технических действий Бушинкан джиу-джитсу. В базовой технике используют восемь основных направлений выведения из равновесия «хаппо но кузуши».

8 методов выведения из равновесия (хаппо но кузуши):

Выведение из равновесия вперед (мае).  
Выведение из равновесия назад (уширо).  
Выведение из равновесия вправо (йоко миги).  
Выведение из равновесия влево (йоко хидари).  
Выведение из равновесия вправо вперед (миги мае).  
Выведение из равновесия влево вперед (хидари мае).  
Выведение из равновесия вправо назад (миги уширо).  
Выведение из равновесия влево назад (хидари уширо).

Выполняя технику кузуши, важно сохранять прямое положение тела и следить за тем, чтобы не потерять собственный баланс в процессе движения.

Кузуши производится движением всего тела, а не только руками, захватывающими локти ассистента. Синхронизация движений всего тела является важным аспектом, на который необходимо обратить внимание в процессе такой тренировки.

#### *НУКИ НО КАТА*

Освобождение от захватов и обхватов входит в качестве составляющей части во множество технических действий учебно-тренировочной программы джиу-джитсу. Периодически, следует тестировать себя, проводя захват максимально сильно, но, во время демонстрации ката, степень усилия должна быть средней.

10 способов освобождения от захвата (нуки но дзюхо):

Освобождение от захвата вращением предплечья (ва нуки).  
Освобождение от захвата входом (йори нуки).  
Освобождение от захвата сведением рук (гассе нуки).  
Освобождения режущим движением (кири нуки).  
Освобождение от захвата толчком (оши нуки).  
Освобождение от захвата круговым движением (маваши нуки).  
Освобождение от захвата скручиванием тела (нэдзи нуки).  
Освобождение от захвата выкручиванием руки (хинери нуки).  
Освобождение от захвата ввинчиванием (цуки нуки).  
Освобождение от захвата болевым воздействием на точку (кюшо нуки).

Тренируясь в технике нуки но ката следует обращать внимание на то, чтобы после каждого приема нуки но ката, атакующий терял бы равновесие, а выполняющий освобождение постоянно сохранял бы баланс.

#### КИХОН НО КАТА - базовые формы

Базовые формы необходимы для понимания основных принципов выполнения технических действий. Они представляют собой боевые приемы, являющиеся основными в рамках аттестационной программы на соответствующий уровень. Учебно-тренировочный процесс базовых форм многообразен, и включает в себя несколько основных методов. Кроме

того, важным является понимание того, что большинство базовых технических элементов в процессе учебно-тренировочного занятия в виде отдельных движений может выполняться с рядом изменений основной формы, но без изменения главного принципа (хэнко вадза).

К базовым формам шодан-ги (технике первого дана) относятся.

Формы бросков (наге но ката):

Броски ногами (аши наге но ката, аши гаке но ката и аши барай но ката).

Броски бедром (коши наге но ката).

Броски плечом (сеой наге но ката).

Захваты за ноги (аши дори но ката).

Опрокидывания атакой ног из позиции лежа (аши отоши).

Броски с падением (сутэми но ката).

Броски переворотом руками (тэ гурума но ката).

Формы контролей (катамэ но ката):

Болевые воздействия на суставы пальцев (юби кансецу но ката).

Болевые воздействия на локтевой сустав (хиджи кансецу но ката).

Болевые воздействия на лучезапястный сустав (котэ кансецу но ката).

Болевые воздействия на плечевой сустав (ката кансецу но ката).

Удушения и сдавливания (шиме но ката).

Формы ударов (атэми но ката).

Блокирующие движения (уки но ката).

Ударные движения (атэми но ката).

Для эффективного выполнения технических действий джиу-джитсу необходимо работать всем телом и обеими руками, уходить с линии возможной атаки противника и выводить его из равновесия.

*НАГЕ* - броски

Броски джиу-джитсу могут быть выполнены с использованием разных принципов, или комбинируя несколько из них.

5 принципов броска (наге но гори):

Выведением из равновесия (кузуши).

Подбивом (учи).

Подставкой и толчком (таоши).

Загрузением (сутэми).

Болевым воздействием (кансэтсу).

В свою очередь, эти разделы могут разделяться на подразделы. Например, броски подбивом (учи) могут выполняться в трех основных вариантах:

учиаге - подбив вверх (о гоши, сеой наге, тэ гурума и др);

учихараи - сметание по горизонтальной линии (хараи гоши, яма араши и др);

учиотоши - подбив вниз (о сото гари и др).

Многие технические действия наге ваза могут быть применены в различных вариантах и входят во все указанные разделы.

Например, бросок через плечо (сеой наге) может выполняться:

- по принципу кузуши, т.е. без разрыва движения противника и практически без касания его спиной;

- по принципу учи, т.е. подбивом противника спиной;

- по принципу таоши, т.е. заставляя противника перелететь через подставленную спину в тот момент, когда он уже не может остановить свое движение;

- по принципу сутэми, вовлекая его в падение за собой;

- по принципу кансэтсу, заставляя его прыгнуть через ваше плечо для снятия нагрузки с локтевого сустава.

На продвинутом уровне, броски, выполняемые за счет подбива и загрузки, практически исчезают из программы. Они трансформируются в айки наге, т.е. приемы,

использующие принцип использования потока энергии противника. К броскам этого уровня относятся в основном кузуши наге и некоторые виды таоши.

#### *АШИ НАГЕ НО КАТА*

Форма бросков ногами первого уровня (аши наге но ката шодан):

Подбив ноги «отхват» (о сото гари).

Подножка под обе ноги (о сото гурума).

Боковой переворот (аши гурума).

Зацеп голенью изнутри (о учи гари).

Передняя подножка (тай отоши).

Форма бросков ногами второго уровня (аши наге но ката нидан):

Зацеп снаружи (сото гаке).

Зацеп изнутри движением вовнутрь (учи гаке).

Вторая форма опрокидывания с помощью ног изучается на более высоком уровне. Она представляет собой методы зацепа ног, при которых сам бросок осуществляется не выбиванием ног, а толчком руками. Зацеп не позволяет противнику отступить и восстановить равновесие.

#### *АШИ БАРАЙ НО КАТА*

Эта форма, единственная в начальной программе, предполагает динамическое выполнение приемов. Ступня выполняет подбивающее движение, а руки выводят из равновесия. В аши барай но ката последовательность приемов определена направлением движения противника и динамикой проведения приема. Большая часть техник представляет собой подсечки и один прием является переворотом.

Форма подсечек (аши барай но ката):

Задняя подсечка (ко сото барай).

Боковая подсечка (дэ аши барай).

Боковая подсечка в такт шагов (окури аши барай).

Подсечка изнутри (ко учи барай).

Переворот упором в колено (хиза гурума)

#### *КОШИ НАГЕ НО КАТА*

Броски с использованием бедра часто выполняются в спортивных соревнованиях и с успехом могут использоваться в реальной ситуации. На учебно-тренировочных занятиях следует применять как статическую базовую форму, так и динамическую форму выполнения приемов с рывком или толчком.

Форма бросков бедром первого уровня (коши наге но ката шодан):

Бросок через поясницу (о гоши).

Бросок подбивом таза (уки гоши).

Сметание бедром (харай гоши).

Подбив бедром между ног (учи мата).

Подбив сзади (уширо гоши).

#### *СЕОЙ НАГЕ НО КАТА*

Эта форма бросков через плечо использует последовательности, похожие на предыдущие. В процессе тренировки любой техники сеой наге необходимо акцентировать внимание на том, чтобы сохранять ровной спину.

Форма бросков через плечи первого уровня (сеой наге но ката шодан):

Бросок через плечо захватом руки на плечо (иппон сеой наге).

Бросок через плечо с подбивом бедра (сеой аге).

Бросок через плечо с приседанием (сеой отоши).

Бросок через плечо обратным входом с рычагом руки (гьяку сеой).

Переворот через плечи (ката гурума).

#### *АШИ ДОРИ НО КАТА*

Опрокидывания захватами за ноги также рассчитаны в реальной ситуации на движение противника. Важно помнить, что руки в основной технике почти не используются для рывка

за ноги, и бросок выполняется выведением из равновесия движением всего тела. Руки в данном случае исполняют роль преграды, не позволяющей противнику отойти и восстановить баланс.

Опрокидывания захватом за ноги (аши дори но ката):

Выведение из равновесия с зацепом обеих ног (моротэ гари).

Выведение из равновесия захватом бедра и толчком (кучики даоши).

Опрокидывание захватом пятки (кибису гаеши).

Опрокидывание упором в колено (хиза кузуши).

Выведение из равновесия обратным захватом ног (сукуи наге).

Все приемы этого раздела предполагают опрокидывание за счет выведения из равновесия. Отрывать захваченную ногу от поверхности можно в тот момент, когда противник уже падает и, следовательно, это не требует приложения силы.

### *АШИ ОТОШИ*

Эта форма опрокидывания относится к разделу самообороны «гошин-по». В ката входят три базовых метода сбивания противника на пол из положения лежа.

Опрокидывания из положения лежа (аши отоши но ката):

Опрокидывание рычагом ноги (аши кансецу).

Опрокидывание подбиванием в подколенный сгиб (аши басами).

Опрокидывание обвиванием ноги (аши макикоми).

### *СУТЭМИ НАГЕ НО КАТА*

Сутэми наге это один из наиболее распространенных разделов технических действий, применяемых в спортивных состязаниях. В программе Бушинкан существуют две базовые ката, приемы которых выстроены по следующим основным признакам: падение атакующего раньше падения атакуемого и падение совместно. В одном случае применяется выход в положение лежа на спине «мае сутэми ваза», а в другом случае используется падение на бок «йоко сутэми ваза».

Броски с падением на бок (йоко сутэми вадза):

Передняя подножка с падением (уки ваза).

Боковая подножка с падением (йоко отоши).

Задняя подножка на пятке (тани отоши).

Бросок боковым переворотом через грудь (йоко гурума).

Передняя подножка затягиванием (йоко вакарэ).

Последовательность приемов, выполняемых в первой ката раздела сутэми наге определена направлением броска. Во всех случаях каждая техника заканчивается в классической позиции лежа на боку с одной вытянутой и одной согнутой ногой. Это положение считается оптимальным для выполнения бросков принципа йоко сутэми ваза.

Уки ваза выполняется при движении противника вперед. Особенно эффективен этот прием в момент толчка атакуемого в вашем направлении. Во многих случаях (вне ката) после броска проводится пережат на противника.

Йоко отоши предполагает, что противник движется в сторону. Нога просто создает преграду поре ногой противника, что не позволяет ему восстановить равновесие и приводит к опрокидыванию. Этот прием также часто используют с переходом верхом на противника.

Тани отоши выполняется с рывком за спину. Нога в этой технике производит активное выбивающее движение, что существенно увеличивает амплитуду приема.

Йоко гурума, один из часто исполняемых приемов раздела каеши – контратак. Он предполагает активное движение рукой снизу и затягивание противника с использованием всего веса своего тела. Техника переворота через грудь с падением является подготовительной к последующему приему.

Йоко вакарэ выполняется за счет затягивание и амплитудного (в базовой ката) движения ногой. В старом варианте йоко вакарэ применялся коротким движением, что более травмоопасно. На мастерском уровне этот бросок выполняется именно в таком виде. Йоко вакарэ часто применяется в качестве контрприема от большинства видов бросков вперед.

Броски с падением на спину (мае сутэми ваза):  
Переворот упором стопы в живот (томоэ наге).  
Переворот подсаживанием голени изнутри (суми гаеши).  
Переворот затягиванием (тавара гаеши).  
Переворот рычагом и подсаживанием предплечья изнутри (хидзикоми гаеши).  
Бросок подбивом ног (кани басами).

Томоэ наге - вызывается движение партнера вперед. Оно может быть скрытым. Это движение считается базовым для данной формы. Вариантом (хэнко ваза) этого броска является «йоко томоэ», который часто используется в случае, когда противник двигается в широкой стойке или просто расположен боком.

Суми гаеши - применяется тогда, когда противник сблизился и не позволяет завести ногу для томоэ наге. В ката, во время выполнения приема нужно перекатываться верхом на атакуемого.

Тавара гаеши - выполняется тогда, когда противник стоит почти вплотную, резко сблизившись. Тогда он затягивается вниз под воздействием веса всего вашего тела. Подбивающее движение ногой в этом случае не необходимо.

Хидзикоми гаеши – прием, объединяющий болевой прием с броском. Он применяется в момент, когда атакуемый упирается рукой, не позволяя сблизиться на удобную для сутэми дистанцию. Правильно выполненное кузуши и болевое воздействие на локоть с использованием всего веса тела позволяет подойти к противнику сбоку и подбить его предплечьем изнутри.

Кани басами – единственный прием этого раздела, который не соответствует описанным выше принципам. Он выполняется обычно в виде контрприема против различных видов захватов ног и других технических действий. В этом броске, атакующий приземляется на ягодицы, используя подбивающее движение обеими ногами. В реальной ситуации, нога расположенная сверху может быть использована для добивания ударом пятки в голову, а нога расположенная снизу может успешно атаковать подобным ударом пах.

#### *ТЭ ГУРУМА НО КАТА*

Форма бросков раздела тэ гурума очень распространена в спортивных состязаниях джиу-джитсу. Техника этого раздела предполагает выполнение подбива всем телом, а не руками, как это может казаться со стороны. В броске принимают участие сильные мышцы ног и корпуса. При правильном исполнении нагрузка на спину не является чрезмерной.

Броски переворотом (тэ гурума):

Бросок переворотом внутренним входом (тэ гурума учи ирими).

Бросок переворотом наружным входом (тэ гурума сото ирими).

Переворот опрокидыванием (тэ гурума отоши ваза).

Бросок переворотом обхватом спереди (какае гурума).

Бросок переворотом обхватом сзади (гьяку какае гурума).

Основной ошибкой, встречающейся во всех техниках этого раздела, является не прямое положение спины, что может привести к травме позвоночника. Особое внимание необходимо уделять избеганию излишней нагрузки на позвоночник.

#### *КАТАМЭ – КОНТРОЛИ*

Контроли включают в себя методы иммобилизации, воздействия на суставы, удушения и давления на болевые точки и зоны. Все они относятся к большому разделу катамэ ваза.

#### *КАНСЭТСУ*

Болевые воздействия на суставы также делятся на собственно болевые приемы, приводящие к травме или к подчинению, а также на способы удержания «осае ваза» и способы конвоирования «идо гатамэ». Внешняя форма приемов в этих случаях похожа, за исключением того, что целью осае является полная или частичная иммобилизация противника, обычно, когда он находится в положении лежа, а целью идо гатамэ является получение возможности передвигаться с ним в нужном направлении, лишив его болевым воздействием возможности контратаковать.



5 принципов контроля конечности (кансэtsу но гохо):

Перегибание против естественного сгиба (хишиги).

Сгибание в естественном направлении (татами).

Выкручивание конечности наружу (маку).

Выкручивание конечности вовнутрь (хинери).

Сдавливание мягких тканей и ущемление нервов (дзэмэ).

Некоторые из указанных методов могут быть направлены как против сустава руки или ноги, так и против позвоночного столба.

Важный пункт для всех приемов раздела болевых воздействий на суставы: с момента взятия противника на болевой контроль, он продолжается до конца, т.е. не должно быть ни одного момента, когда, во время проведения технического действия болевое воздействие проходило бы раньше, чем вы отпустили противника. В большинстве техник этого раздела уровень болевого воздействия должен непрерывно нарастать, достигая пика в финальной части приема.

#### *ЮБИ КАНСЭТСУ НО КАТА*

Болевые воздействия на пальцы рук являются крайне эффективной техникой, потому что используются против слабых частей тела. Тренироваться в выполнении таких приемов нужно осторожно, т.к. сложно контролировать степень воздействия и можно довольно легким усилием травмировать партнера.

Болевые воздействия на пальцы рук (юби кансэtsу но ката):

Рычаг пальцев движением вниз (юби отоши).

Рычаг пальцев движением вверх (юби аге).

Скручивание пальцев замком (юби гарами).

Сжатие согнутого большого пальца (ойя гороши).

Выкручивание мизинца (ко гороши).

#### *ХИДЖИ КАНСЭТСУ НО КАТА*

Формы болевых воздействий на локтевой сустав являются одними из наиболее часто применяемых болевых приемов в спортивных соревнованиях. Они также крайне эффективны в реальных ситуациях. В системе джиу-джитсу Бушинкан, методы контролей локтевого сустава выполняются в нескольких вариантах: на начальном уровне в виде «осае ваза» - контроля и удержания, на уровне второго дана в виде «наге ваза» - броска с помощью болевого воздействия на сустав. Техника такого, продвинутого уровня рассчитана на работу с несколькими противниками, когда одним захваченным защищаются от другого нападающего.

На начальном этапе проводится полноценный захват, после которого выполняется удар открытой рукой в лицо и болевое воздействие на кисть. На продвинутом уровне, встречный удар производится одновременно с попыткой захвата. На более высоком уровне ката обогащается различными дополнениями ударной техники и точечных воздействий.

Болевые воздействия на локтевой сустав (хиджи кансэtsу но ката):

Рычаг локтя боком (ваки гатамэ).

Рычаг локтя обвивом (хиджи макикоми).

Рычаг локтя захватом подмышкой (каннуки гатамэ).

Крестообразный рычаг локтя (удэ дзюдзи гатамэ).

Рычаг локтя через плечо (ката гатамэ).

#### *КОТЭ КАНСЭТСУ НО КАТА*

Болевые воздействия на кисть являются, вероятно, одними из древнейших боевых методов джиу-джитсу. В джиу-джитсу этот раздел на мастерском уровне является одним из наиболее важных.

Важнейшим аспектом выполнения этой формы является правильное приложение силы. Давление должны быть произведены всем корпусом, а не только руками.

Болевые воздействия на кисти (котэ кансэtsу но ката):

Дожимание кисти в сторону естественного сгиба (котэ ори).

Опрокидывание, воздействием на перевернутую кисть (котэ отоши).

Скручивание согнутой кисти (котэ маваши).

Выкручивание кисти в вертикальной плоскости (котэ хинери).

Узел кисти (котэ гарами).

#### *КАТА КАНСЕТСУ НО КАТА*

Болевые воздействия на сустав плеча обычно применяются на ближней дистанции, когда противник притянул вас к себе, сильно согнув руки в локтях.

Болевые воздействия на плечи (ката кансетсу но ката):

Выворачивание плеча наружу замком (они кудаки).

Выворачивание плеча наружу захватом подмышку (гедзя дори).

Выворачивание плеча наружу внешним обвивом (рю отоши).

Заведение руки за спину (ура ката-ха).

Опрокидывание заведением руки через плечо (шихо отоши).

Все техники этой ката выполняются с движением всего тела, а не за счет рук.

#### *ШИМЕ НО КАТА*

3 метода удушающего воздействия (шиме но сампо):

Дыхательное удушение.

Кровяное (артериальное) удушение.

Удушение сдавливанием тела в области диафрагмы и легких.

Дыхательное удушение предполагает сдавливание дыхательного горла, что приводит к потере сознания из-за недостатка кислорода.

Кровяное удушение – это пережатие сонных артерий, что приводит к потере сознания из-за прекращения поступления крови в головной мозг.

В случае сдавливания тела травмируются внутренние органы.

Удушающие приемы сзади (шиме но ката уширо ваза):

Удушение предплечьем сзади (уширо дзимэ).

Удушение замком сзади «без захвата за одежду» (хадака дзимэ).

Удушение воротником сзади (окури эри дзимэ).

Удушение упором из-под плеча (ката-ха дзимэ).

Крестообразное удушение переворотом сбоку сзади (содэ гурума дзимэ).

Удушающие приемы спереди (шиме но ката мае ваза).

Удушение предплечьями с обеих сторон (кататэ дзимэ).

Удушение обеими ногами (риоаши дзимэ).

Удушение крестом ладонями к себе (гьяку дзюдзи дзимэ).

Сдавливание корпуса обеими ногами (до дзимэ).

Удушение крестом (ката дзюдзи дзимэ).

Важнейшим аспектом выполнения всех приемов первой ката является предварительное выведение из равновесия сидящего партнера.

#### *АТЭМИ НО КАТА*

Ударная техника джиу-джитсу очень разнообразна и делится на несколько основных разделов. Однако на начальном уровне важно освоить только основные методы нанесения ударов руками и ногами.

Принцип «иккэн хисацу» - одним ударом наповал, заимствованный из кэн-дзюцу, полностью применим к базовым ударам джиу-джитсу. Существует целый ряд принципов применения удара джиу-джитсу. Каждый из них соответствует определенной цели: травмировать, вызвать определенную реакцию, отвлечь внимание и т.д. Используя принцип кен тай ичи йо – тело и оружие едины, удары могут наноситься разными частями рук и ног, а также головой и телом.

8 методов удара рукой (тэ-атэ но хаппо):

Колющий (цуки).

Проникающий (цуккоми, учикоми).

Рубящий (кирикоми).

Режущий (кири).

Проносной (фури).  
Толкающий (оши).  
Хлесткий (хаку).  
Захватывающий (какэ).  
5 методов нанесения удара ногой (аши-атэ но гохо):

Проникающий (керикоми).

Подбивающий (кериаге).

Проносной (фури).

Штампованный (фуми).

Толкающий (оши).

3 принципа нанесения удара головой (атама-атэ но сампо):

Проникающий (цуккоми, учикоми).

Колющий (цуки).

Проносной (фури)

Джиу-джитсу также включает в себя раздел тайги – работы телом, к которому относятся различные способы нанесения ударов или толчков бедром, спиной и плечом.

Все удары направлены в разные уровни, что усложняет противнику возможность эффективной защиты.

Первая комбинация «иппонмэ» представляет собой прямолинейную атаку, направленную на отступающего и пытающегося разорвать дистанцию противника.

Вторая комбинация «ниппонмэ» учит сближению и вхождению в ближний бой на дистанцию захвата.

Третья комбинация «санбонмэ» учит ударной атаке, направленной на противника, который, блокируя, пытается зайти за спину, не разрывая при этом дистанцию.

Первая форма нанесения ударов (атэми но ката иппонмэ):

Прямой удар с шагом (ой цуки).

Удар сзади расположенной рукой (гьяку цуки).

Прямой удар ногой (мае кеаге).

Круговой удар ногой (маваши гери).

Удар рукой сверху в сторону (саю учи).

Важнейшим аспектом техники является синхронизация движений ногой, телом и рукой. Это позволяет значительно увеличить силу удара, т.к. сила движения тела и руки объединяются. Также объединяется скорость движения руки и ноги.

Вторая форма нанесения ударов (атэми но ката ниппонмэ):

Удар рукой наотмашь (ура йокомэн учи).

Удар сзади расположенной рукой (гьяку цуки).

Круговой удар ногой в нижний уровень (гедан мавашигери).

Удар коленом с захватом головы руками (хиза кеаге).

Круговой удар локтем (маваши эмпи учи).

Третья форма нанесения ударов (атэми но ката санбонмэ):

Круговой удар ребром ладони с шагом (омотэ йокомэн учи).

Удар сзади расположенной рукой (гьяку цуки).

Круговой удар ногой (маваши гери).

Удар ногой назад с поворотом на 180 градусов (уширо кекоми).

Удар рукой наотмашь (ура йокомэн учи).

*УКЭ НО КАТА*

Методы блокирования ударной атаки в джиу-джитсу также представляют множество техник. Для защиты от основных атак применяются характерные для джиу-джитсу движения. На начальном этапе тренируются мощные движения, отбивающие атаки противника «харай укэ» и атакующие его конечности в болезненные места «кимэ укэ». На продвинутом этапе следует использовать мягкие, отводящие движения «нагаши укэ».

Указанные ниже методы защиты выполняются как руками, так и ногами.

10 методов защиты (уке но дзюхо):

Сбивание (харай уке).

Затягивание (нагаши уке).

Атака конечности (атеми уке).

Шлепок смещение (хаку уке).

Обтекание (окури уке).

Сковывание (осае уке).

Встречное вытеснение (ирими уки).

Выведение из равновесия (кузуши уке).

Прихват (каке уке).

Захват (цуками уки).

На начальном этапе в программу включены несколько базовых элементов, которые составляют основную тренировочную и аттестационную форму.

Форма блокирования ударов (уке но ката):

Высокий блок (ува укэ).

Блокирование снаружи вовнутрь на среднем уровне (сото укэ).

Сметание на нижнем уровне изнутри наружу (гедан барай).

Сметание на нижнем уровне снаружи вовнутрь (сото гедан барай).

Затягивающий блок изнутри наружу (каке укэ).

Движения корпуса должны быть синхронизированы с выполнением блокирующих движений. Это делает технику более мощной и эффективной.

Тело в положении «ханми» - развернуто под 45 градусов по отношению к противнику.

Вторая техника сото укэ выполняется с движением тела назад в фудо дачи. При этом вес тела равномерно расположен на обеих ногах. Тело развернуто боком в положение «омми».

Третья техника – гедан барай выполняется на начальном этапе кулаком, т.к. положение с открытой ладонью может быть травмоопасным при мощной атаке ногой. Тело развернуто в положение «ханми», т.е. полубоком к противнику.

Четвертый прием, сото гедан барай выполняется с возвратом в положение фудо дачи с акцентированным движением корпуса. Тело развернуто боком в положение «омми».

Последняя техника каке укэ выполняется с движением всего тела изнутри наружу раскрытой рукой. Тело разворачивается фронтально и принимает положение «зэмми».

#### *КО-БО НО КАТА (ФОРМА АТАКИ И ЗАЩИТЫ)*

На начальном этапе, для парной работы представлена только первая атакующая комбинация. Для блокирования используются изученные технические действия. В них происходит некоторое объединение приемов и вводится техника «йоко дзюдзи укэ», представляющая собой крестообразный блок. Этот блок происходит из объединения техник «гедан барай» и «сото укэ».

При выполнении «ко-бо но ката» последовательность приемов укэ вадза следующая: при атаке из левосторонней позиции, с шагом назад выполняется миги ува укэ в дзэнкуцу дачи, затем, той же рукой со смещением тела назад миги сото укэ, потом с шагом назад и со сменой стойки проводится сото гедан барай. От высокого удара ногой уходят по направлению удара с хидари йоко дзюдзи укэ и, завершающий удар блокируют миги каке укэ, выводя партнера из равновесия и смещаясь в сторону и немного за спину противнику.

#### *КЭЙКО РАНДОРИ - учебные схватки*

Существует множество видов «рандори», которые используются на разных этапах учебно-тренировочного процесса. В основном, эти виды спарринга делятся на заранее запрограммированные и на свободные. Кроме того, они могут быть групповыми и включать в себя использование различных видов оружия. Учебно-тренировочные поединки могут проводиться в защитном снаряжении или без него. В общем, классифицировать тренировочные виды рандори можно следующим образом:

КЭЙКО ЯКУСОКУ КУМИТЭ – тренировочные запрограммированные поединки;

КЭЙКО ДЗИУ РАНДОРИ – тренировочные свободные поединки;

**КЭЙКО ФУТАРИ РАНДОРИ** – тренировочные групповые схватки;

**КЭЙКО КУМИБУКИ** – тренировочные схватки с оружием.

Также, ряд направлений включает **ШИАЙ КУМИТЭ** – состязательные схватки.

В итоге, все учебно-тренировочные методы спарринга ведут к возможности применять технику в ДЗИССЭН – реальном поединке.

Каждый из вышеуказанных видов тренировки в свою очередь подразделяется на несколько основных видов.

**КЭЙКО ЯКУСОКУ КУМИТЭ**

Учебно-тренировочные запрограммированные схватки являются важной частью общего процесса тренировок и вводятся в программу уже на ученическом уровне. Эти виды спарринга включают в себя несколько основных методов тренировки.

**ЯКУСОКУ КИХОН КУМИТЭ** - условный поединок с использованием классической техники и заранее определенным моментом атаки.

**ЯКУСОКУ РАНДОРИ** - условный поединок со свободной контратакой и с атакой, проведенной в произвольный момент времени. В обоих случаях, форма атаки определена заранее. В кихон кумитэ, форма контратаки строго определена, в якусоку рандори, можно контратаковать произвольно.

**КЭЙКО ДЗИУ РАНДОРИ**

Учебно-тренировочные свободные (или полусвободные поединки) вводятся в программу обучения тогда, когда начальный уровень освоения базовой техники уже достигнут. Этот метод тренировки развивает комбинационное мышление, чувство дистанции, боевой дух и многие иные важные качества. Т.к. речь идет о тренировочных методах, на применение технических приемов накладываются ряд ограничений. Для их максимального уменьшения можно использовать различные ограничения на приложение силы в ударах и приемах или использовать защитное снаряжение.

**ХАНГО РАНДОРИ** – поединок вполсилы (с ограниченным контактом). В этом виде учебно-тренировочного свободного спарринга разрешена большая часть техники, однако метод её применения является не силовым. Этот вид схватки позволяет отрабатывать в свободных условиях большое количество технических действий и страхует партнеров от серьезных повреждений, при этом, оставаясь вполне серьезным и опасным.

**БОГУ РАНДОРИ** – поединок в защитном снаряжении. Этот вид поединка усложняет возможность проведения некоторых технических действий, связанных с захватами, но позволяет мощно и сильно выполнять ударную технику.

**КЭЙКО ФУТАРИ РАНДОРИ**

В этот раздел входят различные виды учебно-тренировочной групповой схватки. Обычно, техника и методы тренировки такого рода вводятся по достижении хорошего технического уровня.

**НИНИН (САННИН) РАНДОРИ** – учебно-тренировочная схватка с двумя или тремя противниками. Как правило, этот метод довольно условный. Он вырабатывает важные качества, необходимые для реального поединка. Часто, в подобных тренировках заранее определены действия атакующих и свободна форма контратаки. В ряде случаев атакующие работают в свободной манере, но однотипно, т.е. выполняют задание (захватить, опрокинуть, удержать и прочее). Можно также заранее определить форму контратаки, например, дав задание выполнять против атакующих технику одного конкретного ката.

**ГУМИ РАНДОРИ** – это схватка между группами. Подобный тренировочный метод, скорее тактического, чем технического характера. Он важен для сотрудников охранных служб, военных и сотрудников подразделений специального назначения. В учебно-тренировочном процессе используется по достижении хорошего технического уровня. Предварительно, ученики должны быть ознакомлены с техникой взаимопомощи и приемами специального раздела группового боя.

**КЭЙКО КУМИБУКИ**

Учебно-тренировочные поединки с использованием оружия – это важная часть любого вида боевого искусства. Он включает в себя несколько разделов:

*БУКИ ДОРИ* – схватка безоружного против вооруженного. Этот метод тренировки включен в программу еще до достижения мастерского уровня, и в виде рандори представляет собой форму свободного или полусвободного спарринга, развивающего качества, необходимые для освоения обезоруживания. При этом, форма атаки и контратаки может быть запланированной или абсолютно произвольной, по заданию преподавателя.

*БУКИ ВАДЗА* – методы использования оружия. Этот вид рандори предполагает использование оружия от оружия и использование оружия против безоружного (например, после того, как участник завладел оружием противника).

#### *ШИИЙ КУМИТЭ*

Соревновательные схватки могут выполняться по различным правилам с большей или меньшей свободной действий участников. Бушинкан использует три основных вида безоружного спортивного поединка: ДЗЮ-ХО РАНДОРИ – свободная борьба без использования ударов, ИРИГУМИ-ДЗЮ и ИРИГУМИ-ГО – полноконтактные поединки с возможностью применять удары, броски, болевые и удушающие приемы с большим или меньшим количеством ограничений.

#### *КИХОН-ИДО НО КАТА*

Динамическая тренировка приемов джиу-джитсу может выполняться в нескольких вариантах: без активных действий партнера или с ними.

Выполнение техники входящей в ката из обоюдного захвата на несопротивляющемся партнере,двигающемся назад, вперед, в сторону.

Выполнение техники входящей в ката на партнере, тянущем или толкающем назад, вперед, в сторону или по кругу и пытающемся занять устойчивое положение.

Эти методы тренинга предназначены для отработки практически всех приемов, входящих в ката и выполняющихся в стойке. Ряд технических действий можно выполнять в позиции на коленях или лежа. Разумеется, некоторые технические действия следует применять только при движении вперед или назад.

#### *ИРИМИ ВАДЗА*

Для того, чтобы эффективно применять приемы джиу-джитсу в реальной схватке нужно освоить методы входа «ирими ваза». Эта техника не входит в аттестационные формы кихон ката, но является важным аспектом учебно-тренировочного процесса.

Входы для выполнения технических действий можно условно классифицировать на приемы, выполняемые с движением вперед и на приемы, выполняемые с движением назад.

Движение вперед «мае вадза» включает:

Ойкоми – выполнение приема с шагом вперед.

Маварикоми – выполнение приема, входя с поворотом.

Ойкоми – прямолинейный вход с шагом вперед. Эта техника наиболее ярко представлена в базовых аттестационных бросковых формах Бушинкан джиу-джитсу. Она является начальной для большинства технических действий. Прием может быть проведен, как с поворотом, так и без него.

Маварикоми – амплитудный вход с поворотом тела. Эта техника предполагает амплитудный шаг расположенной сзади ногой. При этом тело поворачивается примерно на 180 градусов (в зависимости от необходимости, используются различные углы поворота). В ряде случаев, для маварикоми проводят подготовительный шаг левой ногой, при котором, несмотря на опасность позиции, возможно даже скрещивание. Часто эту технику используют при входе сбоку. Маварикоми часто выполняется в таких бросковых техниках, как «тай отоши», «сеой наге» и «харай гоши». В технике болевых приемов, этот метод проявлен в «ваки гатамэ». Это хороший метод выполнения атакующих приемов.

Движение назад «уширо ваза» включает:

Хикидаши – выполнение приема с шагом назад и затягиванием.

Дэбана – выполнение приема на месте на шагающем вперед противнике.

Хикидаши – затягивание противника с шагом назад и выполнение приема с поворотом. Этот метод применим практически для большинства технических действий, входящих в базовые ката. Для выполнения хикидаши нужно сделать шаг назад, увлекая противника за собой. Прием проводится без паузы, т.е. шаг перетекает непосредственно в прием. Техника хикидаши идеально выполняется в момент, когда противник шагает вперед и пытается оттолкнуть вас. Используя энергию его движения, нужно поддаться, отшагнуть назад, увлекая его за собой и применить избранный прием.

Дэбана – прием, также выполняемый в момент движения противника на вас, но проводимый практически на месте, без шага назад. Этот метод ярко продемонстрирован в техниках из раздела аши наге. Все приемы, проводящиеся под шагающую ногу противника, например «ко учи барай» и «о учи гари», выполняются с использованием дэбана. Также этот метод можно использовать в других приемах.

Представленные выше методы входа имеют ряд разновидностей. Одним из популярных способов отработки является тобикоми – вход прыжком с большой дистанции. Этот прием условно можно назвать подвидом описанного ранее метода «ойкоми». Техника такого рода наиболее ярко представлена при отработке «сеой наге», но также успешно применяется для освоения других атакующих технических приемов джиу-джитсу.

Дополнительным упражнением, полезным для отработки отдельных технических действий базовых ката, является «нидан бики» – атака, выполняемая в две стадии. Особенно эффективен этот метод для тренировки некоторых приемов из раздела аши барай. Первая атака – шаг выполняется для создания удобной дистанции, а второе движение, включающее в себя подтягивание другой ноги, уже представляет собой сам прием высекания.

### ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ ОСВОЕНИЯ ТЕХНИКИ

#### РЕНЗОКУ ВАДЗА - методы комбинирования

3 метода комбинирования (рензоку но сампо):

Ложная и реальная атака (рензоку шодэн).

Реальная атака и действия, соответственно реакции противника (рензоку чудэн).

Программируемая реакция противника на первую атаку и следующая реальная атака (рензоку окудэн).

#### *РЕНЗОКУ ШОДЭН*

Первым методом комбинирования технических действий Бушинкан Бу Дзюцу является выполнение цельного приема, состоящего из отдельных движений различных разделов. Например, выполнение блока из раздела уки ваза сменяется нанесением удара из раздела атэми ваза, затем переходит в опрокидывание или бросок из наге ваза и завершается болевым контролем из кансетсу ваза. Эта схема предполагает совершенное владение каждым конкретным техническим действием.

Следующим, более сложным вариантом создания комбинации является объединение финта (имитации попытки проведения приема) с реально проводимым техническим действием. Эта техника также считается начальной и относится к разделу шодэн. В качестве примера можно привести стандартную комбинацию, состоящую из имитации захвата ног, при которой противник наклоняется для защиты от опрокидывания, а атакующий в этот момент выпрямляется и, пользуясь более высокой позицией, захватывает шею противника подмышку и проводит болевое воздействие на шею.

#### *РЕНЗОКУ ЧУДЭН*

Комбинирование на среднем уровне предполагает владение принципом присоединения к движению противника. Приемы выполняются с учетом того, что противник реагирует на применяемое вами действие и сопротивляется, не давая возможности провести его до конца. В зависимости от его реакции выбирается наиболее оптимальная форма последующего технического приема.

Для освоения этого раздела следует проводить тренировки не только в статическом, но и в динамическом режиме.

#### *РЕНЗОКУ ОКУДЭН*

Комбинирование на уровне окудэн это развитие возможности программировать движения противника, предугадывая его возможную реакцию на проводимые вами действия.

В этом разделе, сознательно выполненное вами какое-либо техническое действие атаки или контратаки привлекает к себе внимание противника, что создаёт возможность для другой атаки, незащищенное место, позволяющее вам нанести удар или провести прием.

На высоком уровне овладения этим искусством, необходимость в имитации каких-либо приемов для вызова запланированной реакции у противника отпадает. Любое движение мастера, будь это наклон головы, смена позиции или просто взгляд, приводит к нужной ситуации и выстраивает поединок по желаемому для него сценарию.

#### *КАЕШИ ВАДЗА - СПОСОБЫ КОНТРАТАКИ*

Существует несколько основных принципов, по которым строится контратакующая тактика. Их применение зависит от уровня последователя боевого искусства.

3 метода контратаки (каеши но сампо):

Остановка действия противника и последующее действие (каеши шодэн).

Контрдействие синхронно движению противника (каеши чудэн).

Программирование противника действием и соответствующая контратака (каеши окудэн).

Контратакующие действия предполагают овладение искусством остановки атаки и искусством ее трансформации, т.е. видоизменения. В Бушинкан Джиу-джитсу этот раздел считается очень важным и осваивается на мастерском уровне.

Согласно базовой программе Бушинкан Джиу-джитсу, существуют пять основных методов противодействия атаке противника, которые соответствуют метафизической схеме пяти первостихий.

Глубокое понимание связи метафизических концепций и реализация их в реальном физическом мире является важным аспектом освоения полного объема знаний, однако, на начальном мастерском техническом уровне также возможно изучение следующих принципов и методов, а также различных практик внутреннего содержания, которые описаны в других методических пособиях.

5 видов и принципов контрдействий (каеши но гохо):

Движение вниз (отоши) - использование принципа земли (чи).

Движение назад (уширо) - использование принципа воды (суй).

Движение вперед (мае) - использование принципа огня (ка).

Движение по кругу наружу (маваши омотэ) - использование принципа ветра (фу).

Движение по кругу вовнутрь (маваши ура) - использование принципа пустоты (ку).

### **Тактическая подготовка**

Тактика — умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации в целях достижения победы в схватке и в соревнованиях в целом.

Подготавливающий прием — действия атакующего бойца, выполняемые с целью вызвать ожидаемое им защитное действие атакуемого, необходимое для выполнения завершающего приема.

Атака — тактическое действие, направленное на достижение преимущества или победы. Атака включает в себя все средства тактической подготовки проведения приема и завершающий прием.

Способы тактической подготовки — действия бойца (включая подготавливающий прием), в результате которых он создает благоприятные условия для проведения задуманного им приема.

Заведение — действие, вынуждающее атакуемого двигаться вокруг атакующего.

Комбинация приемов — сложное тактико-техническое действие, при котором атакующий, проводя подготавливающий прием, вынуждает атакуемого выполнять те или



иные определенные действия, удобные для проведения атакующим заранее обдуманного завершающего приема.

Разведка — тактическое действие бойца, направленное на получение сведений о противнике.

Маскировка — тактическое действие бойца, с помощью которого он скрывает свои истинные намерения и дезориентирует противника.

Угроза — тактическое действие атакующего, вынуждающее атакуемого прибегать к защите или бездействовать.

Ложные действия (обман) — приемы, контрприемы и другие действия, не доводимые атакующим до конца и вынуждающие атакуемого каждый раз прибегать к защите.

Двойной обман — тактическое действие бойца, выдающего действительный прием за ложный.

Вызов — тактическое действие, которым атакующий вызывает атакуемого на выполнение конкретных действий.

Обратный вызов — тактическое действие, которым атакующий демонстрирует прекращение активного действия с целью вызвать такие же действия атакуемого.

Сковывание — тактическое действие бойца, ограничивающее свободу действий противника.

Повторная атака — тактическое действие, в ходе которого атакующий один за другим выполняет одинаковые приемы.

#### Тактика ведения схватки

##### Виды тактики

Тактика бойца во многом зависит от его индивидуальных особенностей. В практике мы наблюдаем, что каждый квалифицированный боец имеет свой тактический почерк, свой стиль.

В зависимости от действий, характеризующих тактическое поведение бойца в схватке, различают следующие основные виды тактики:

- наступательную;
- контратакующую;
- оборонительную;
- разностороннюю.

Наступательная тактика заключается в высокой активности бойца. Он ведет схватку смело, решительно атакует противника. Для такой тактики характерны: прямая непринужденная стойка; свободная манера боя; комбинационные действия, которые состоят из различных тактических маневров, сочетающихся с реальными попытками выполнить свои излюбленные приемы, контрприемы.

Наступательная тактика требует от бойца отличной физической и психологической подготовленности, применения большого разнообразия технических средств, хитроумных тактических маневров.

Она подразделяется на две разновидности: тактику непрерывных атак и тактику эпизодических атак (спуртов).

Тактика непрерывных атак характеризуется тем, что боец, захватив инициативу, ведет схватку в высоком темпе, постоянно обостряет бой и, идя на разумный риск, стремится атаковать противника, искусно сочетая ложные действия с истинными намерениями провести свои излюбленные приемы.

Такая тактика особенно опасна для тех, кто не умеет достаточно хорошо пользоваться сковывающими действиями, не обладает хорошо развитой выносливостью.

Тактика эпизодических атак (спуртов) состоит в том, что боец, наступая, прибегает к атакам эпизодически, через отдельные интервалы. Каждая задуманная атака осуществляется без малейшего промедления, в нужный момент и в полную силу. Боец стремится довести ее до конца.

Контратакующая тактика заключается в том, что боец строит схватку на встречных и ответных контратаках, используя с этой целью благоприятные моменты, возникающие при активных действиях со стороны противника.

Контратакующая тактика особенно эффективна против противника, уступающего бойцу в быстроте, стремящегося постоянно или эпизодически атаковать. Она пригодна также в схватке с тем, кто сам пользуется контратаками.

Эпизодические атаки (спурты) боец может проводить на фоне низкого, среднего и высокого темпов ведения схватки.

Если боец совершает спурты на фоне низкого или среднего темпа, это позволяет ему экономно расходовать силы и энергию, так как в промежутках между спуртами он успевает в какой-то степени восстановиться.

Значительно сложнее выделять осмысленные, целенаправленные спурты на фоне высокого темпа ведения схватки. Это под силу только тому бойцу, который обладает помимо других качеств отлично развитой скоростной выносливостью.

Оборонительная (выжидательная) тактика характеризуется тем, что боец сосредоточивает все свое внимание на защите, не проявляет активности в схватке и предпринимает попытку атаковать противника лишь в том случае, если тот допускает ошибку.

Такая тактика ставит бойца в полную зависимость от действий - противника, обезоруживает его. Больше того, если боец строго придерживается этого вида тактики на протяжении всей схватки, то он, как правило, терпит поражение, ибо самая тщательная оборона не дает гарантии в том, что в течение всего времени схватки противник, настойчиво и смело атакующий, не сумеет преодолеть защиту и провести прием.

В соответствии с индивидуальными психическими, физическими и техническими особенностями один из бойцов может отдавать предпочтение наступательной тактике (тактике непрерывных или эпизодических атак), другой — контратакующей тактике. Однако современный уровень развития боя требует, чтобы каждый боец владел всеми видами тактики и умел целесообразно применять их, сочетать между собой в соответствии с особенностями противника, своей подготовленностью, конкретной обстановкой в схватке и в соревнованиях.

*Построение тактического плана ведения боя*

Чтобы полностью проявить свои технические, физические и волевые способности, скрыть уязвимые места в своей подготовленности и в итоге добиться лучшего результата в схватке, бойцу необходимо заранее (до выхода на поединок) спланировать свои действия в предстоящей встрече.

Тактический план схватки — это мысленный путь к победе. План должен отражать основные моменты тактики ведения боя: цель схватки и основные пути и средства, которыми боец хочет добиться поставленной цели.

Как правило, в тактическом плане намечаются цель схватки, средства и методы ее достижения, время и место решительных действий и способы их тактической подготовки, распределение сил в схватке (темп в отдельные моменты поединка). При необходимости боец намечает стойку (правую или левую, высокую, среднюю или низкую), избирает дистанцию (ближнюю, среднюю или дальнюю).

Бойцу необходимо иметь в виду, что ход поединка может сложиться не так, как он рассчитывает. Поэтому при составлении тактического плана ведения поединка следует предвидеть вероятные варианты хода боя.

Основные моменты тактического плана и те факторы, которые чаще всего приходится учитывать бойцу.

*Определение цели боя*

Перед выходом на поединок боец должен ясно представлять себе конечную цель схватки. При определении цели схватки всегда можно учитывать свои возможности и готовность к данной схватке, а также способности противника. При прочих равных условиях в схватке с гибким и ловким противником, умело пользующимся мостом и идущим на обострение, боец будет стремиться к победе с явным преимуществом; в поединке с

относительно слабым противником он поставит своей целью достижение чистой победы; с сильным, возможно, ограничится задачей победить по очкам.

Цель конкретной схватки нельзя также определить и без учета складывающейся в ходе соревнований обстановки, в частности без учета положения бойца (команды) и его конкурентов в турнирной таблице.

Выбор технических действий, способов их подготовки, места и времени проведения решительных действий

Определяя тактический план схватки, боец исходит из своей подготовленности, избирает такие технические действия и способы их подготовки, которые наиболее соответствуют намеченной цели и эффективны в поединке с данным противником.

Приемы и их варианты подбирают прежде всего с учетом слабых сторон в защите соперника. Ставка делается на те технические и тактические действия, благодаря которым боец сможет преодолеть его защиту.

На выбор вариантов приемов и способов их тактической подготовки оказывают влияние особенности защитных действий противника. Зная защитную реакцию соперника, боец может запланировать наиболее подходящие варианты приемов и комбинаций, заранее предусмотреть отдельные изменения в их технической структуре.

В то же время знание излюбленных приемов и контрприемов противника поможет в планировании и осуществлении наиболее эффективных контрприемов и защит. Особенность физической подготовленности противника, его рост также могут оказать влияние на выбор технических и тактических действий и их вариантов. Так, затруднить противнику проявление ловкости и быстроты можно силовыми действиями.

После определения наиболее рациональных технических средств ведения борьбы необходимо спланировать последовательность их осуществления, наметить, в каком периоде схватки применять каждое из них, когда прибегнуть к решительным действиям.

Планируя место и время решительных действий в схватке, следует иметь в виду то обстоятельство, что боец, сумевший первым получить преимущество в выигрышных баллах, находится в более выгодном положении. Поэтому общая тенденция построения боя должна быть такой, чтобы получить преимущество в баллах уже в первом периоде борьбы.

Если боец намерен использовать свое преимущество в выносливости, он постарается в самом начале схватки измотать противника ложными атаками и лишь после этого перейдет к решительным действиям.

Время решительных действий в схватке может в значительной мере зависеть и от психических особенностей бойца и его противника.

При определении времени выполнения решающих практических действий в схватке следует учитывать и особенности конкретной техники, избираемой бойцом для данного боя. Решительные действия лучше планировать на начало схватки. В то же время некоторые приемы и способы их тактической подготовки легче выполнять, когда противник устал и вспотел. Поэтому проведение этих приемов следует наметить на второй или третий период боя.

#### *Определение типа боя*

Ведение схватки в высоком темпе целесообразно планировать хорошо подготовленному, выносливому бойцу при встрече с противником, не имеющим достаточной выносливости, но превосходящим бойца в силе и технике. Обычно высокий темп в схватке сочетается с задачей получить моральное превосходство над противником, подавить его волю.

Если сильный и выносливый противник плохо ориентируется в быстро меняющейся обстановке, можно предложить ему высокий темп. Частая смена динамических ситуаций в схватке требует от соперника (помимо выносливости, необходимой для отражения непрерывных атак) мгновенной и правильной реакции, а постоянное напряжение, в котором он находится, отрицательно сказывается на его способности быстро ориентироваться и правильно оценивать обстановку. Недостаточно подготовленный к бою в таких условиях противник часто попадает в затруднительное положение.

В схватке с противником, превосходящим в выносливости, необходимо расходовать свою энергию экономно. Целесообразно использовать сковывающие противника действия, маневрирование, разумно прибегать ко всем тем средствам и методам боя, которые не дают противнику вести схватку в высоком темпе.

#### *Выбор стойки и дистанции*

Правильный выбор стойки имеет немалое значение для проведения атак и осуществления защит от излюбленных приемов противника. Планируя ведение борьбы в той или иной стойке, боец учитывает, из какой стойки удобнее проводить намеченные им приемы. При этом не следует забывать и о необходимости использовать стойку с целью маскировки, то есть для того, чтобы ввести в заблуждение противника и неожиданно атаковать его.

Необходимо также учитывать, в какой стойке предпочитает бороться противник. Если боец знает, с какой стороны противник выполняет свои излюбленные атаки и в какой стойке ему удобно, а в какой непривычно вести схватку, то вполне можно использовать стойку как средство предварительной защиты или как положение, выгодное для выполнения контрприемов.

При определении дистанции, как и при выборе стойки, следует исходить из того, насколько та или иная дистанция в схватке с данным противником способствует выполнению технических действий и насколько она затрудняет действия противнику.

#### *Учет тактического замысла противника*

Чтобы избрать более верный и эффективный путь к победе, бойцу при построении тактического плана ведения схватки необходимо по возможности учесть тактический замысел противника. Предвидя возможный ход действий соперника в предстоящей схватке, боец может тактически переиграть его — затруднить осуществление намеченных им действий, предусмотреть контрмеры, навязать свою тактику. Предвидеть вероятный ход действий противника и заранее предусмотреть в своем плане контрмеры боец может в том случае, если поставит себя на место соперника и будет мыслить тактически как бы за него. При этом надо опираться на свои знания о противнике, учитывать обстановку соревнований и свои возможности.

#### *Реализация тактического плана ведения боя*

Успех в схватке непосредственно зависит от правильно составленного плана ее ведения. Но даже самый точный, подробный план ничего не даст, если боец не способен умело реализовать его. В процессе единоборства неизбежно возникают моменты, осложняющие осуществление заранее намеченных действий. Не уверенный в себе, слабовольный или недостаточно опытный боец при таких обстоятельствах часто отступает от намеченного заранее плана, действует хаотично и, попадая в зависимость от противника, нередко упускает реальную возможность победить.

Реализовать тактический план действий — это, значит подчинить противника своей воле. Поэтому всю волю, упорство и настойчивость боец должен направить на то, чтобы, преодолевая возникающие в ходе схватки осложнения и препятствия, навязать противнику свою тактику.

Во время перерыва в схватке боец имеет возможность спокойно проанализировать результаты первого периода борьбы, критически - оценить обстановку и при необходимости внести коррективы в тактику борьбы во втором периоде. Хорошо, если бойцу окажет помощь тренер-преподаватель или кто-либо из наиболее опытных товарищей по команде, которые внимательно следили за ходом борьбы.

Указания и советы должны быть краткими, четкими и предельно ясными и сводиться к тому, как бойцу вести себя в оставшееся время схватки. В общих чертах, схематично они могут сводиться примерно к следующему: оценка первого периода борьбы; на что следует обратить особое внимание (какие слабые места у противника, чего следует опасаться); как вести себя и действовать во втором периоде схватки.

Самообладание является важным фактором для выигрыша встречи. Кто горячится, излишне спешит, теряет контроль над своими действиями, тот облегчает противнику условия

защиты и позволяет переигрывать себя. Естественная пылкость, задор должны быть обузданы разумом.

#### *Тактика поведения бойца в схватке при различных обстоятельствах*

В схватке оба обучающихся ставят перед собой задачу победить, и, естественно, в ходе единоборства один из них может оказаться в лучшем положении, чем другой.

Достигнув выигрышного положения на каком-то этапе схватки, ни в коем случае нельзя считать исход поединка решенным. До финального свистка судьи боец обязан быть собранным, внимательным, готовым ко всяким неожиданностям.

Помня, что в проигрышном положении противник почти всегда мобилизуется и использует малейшую возможность для атаки, бойцу необходимо быть чрезвычайно внимательным, чтобы атаки соперника не оказались для него неожиданными.

Если боец проигрывает схватку, то до самой последней секунды поединка он должен принимать все меры для исправления создавшегося положения. В критической обстановке важно проявить выдержку, мобилизовать волю и внимание на то, чтобы в оставшееся время наверстать упущенное.

В проигрышном положении следует активизировать свои действия, с тем чтобы, нападая, перехватить инициативу. Разумно рискуя, нужно использовать малейшую возможность для проведения своих излюбленных технических действий и непременно использовать слабые места, обнаруженные в обороне противника.

Практика показывает, что смелый, волевой и расчетливый боец, до самого конца схватки не отказывающийся от достижения победы, может найти выход из любого трудного положения. Избрав правильную тактическую линию поведения, он достигает поставленной цели.

#### *Тактика участия в соревнованиях*

Тактика участия в соревнованиях — умелое использование возможностей бойца (команды) для достижения лучшего результата. Успех выступления в соревнованиях зависит от наиболее рационального использования физических, технических и тактических средств ведения поединка.

Боец, не умеющий правильно построить свое выступление в соревнованиях, не способен полностью реализовать свои возможности, добиться наилучшего результата в отдельных схватках и, как следствие, не достигает желанной цели.

Тактика бойца даже на одних и тех же по характеру состязаниях неодинакова, поскольку условия, определяющие ее, каждый раз изменяются. В то же время имеются общие положения в тактических действиях бойца. В качестве примера рассмотрим личные турнирные соревнования.

Как уже указывалось, задолго до начала турнира боец совместно с тренером-преподавателем намечает цель и задачи участия в соревнованиях. После взвешивания и жеребьевки боец получает сведения о количестве участников соревнований и их номерах в турнирной таблице. Это дает возможность в соревнованиях, определить приблизительное количество кругов, которое понадобится, чтобы занять определенное место в турнире; довольно точно узнать, с кем предстоит бороться в первых двух поединках, и приблизительно определить своих противников в одной или двух последующих схватках. Исходя из этих данных, боец уточняет цель и задачи участия в соревнованиях и обдумывает план их реализации.

Цель, поставленная бойцом в данном соревновании, находит свое отражение в каждой схватке в отдельности. Поэтому в предварительном плане, исходя из интересов выступления в соревнованиях в целом, боец намечает приблизительно, какие из схваток он может закончить чистой победой, выиграть с явным преимуществом или по решению судей. Он также определяет, какие из схваток потребуют от него максимальной мобилизации усилий. Разумеется, намеченные в предварительном плане расчеты будут изменяться по мере необходимости, в соответствии со складывающейся в ходе соревнований обстановкой.

Чтобы действовать тактически правильно, необходимо во время состязаний и по окончании каждого круга объективно оценивать свое положение и положение противника в турнирной таблице:

- знать, кто с кем встречался; состав пар данного круга соревнований;
- уметь предвидеть результаты предстоящих встреч.

Не менее важно для объективной оценки сложившейся обстановки предугадать состав пар ближайших кругов и возможные результаты схваток. Такое предвидение должно основываться на знании правил соревнований, а также на знании мастерства и степени подготовленности противников. Чтобы верно и своевременно ориентироваться, рекомендуется вести таблицу соревнований.

В соревнованиях с большим количеством участников в каждой весовой категории (примерно 24 и выше), бойцу, прежде чем попасть в финал, как правило, приходится выходить на татами не менее 4 раз. Следовательно, бойцу необходимо использовать все возможности, чтобы одержать победу.

Учитывая большую нагрузку, следует очень бережно расходовать свои физические силы и нервную энергию. Поэтому важно правильно определить не только условия, в которых будет проводиться та или иная схватка, но и свое поведение в процессе соревнований, способность восстанавливать затраченную энергию.

Тактика участия в лично-командных и командных турнирных соревнованиях имеет свои особенности, связанные прежде всего с определением состава команды. При определении состава участников команды следует исходить из уровня технической, тактической, физической, психологической подготовленности и опыта каждого бойца, результатов его последних выступлений в предыдущих соревнованиях, степени тренированности, а также учитывать способность проявить себя в бою против конкретных противников.

В командных соревнованиях на каждую встречу тренер-преподаватель заранее составляет предварительный тактический план. С этой целью он тщательно анализирует состав команды противника и предварительно рассчитывает вероятные результаты в отдельных схватках и результат команды в целом. Затем в этот расчет он вносит необходимые коррективы, исходя из положения своей команды и команд-конкурентов в турнирной таблице соревнований. Составив таким путем, предварительный тактический план предстоящей встречи, он доводит его до сведения всех участников команды и ставит конкретную задачу перед коллективом и перед каждым бойцом.

Разумеется, непосредственно во время встречи могут возникнуть самые различные обстоятельства, которые заставят тренера-преподавателя и бойцов внести соответствующие коррективы в ранее разработанный план.

В матчевых, личных или командных соревнованиях, когда важна победа, а не то, с какой разницей в баллах боец проигрывает схватку, он должен предельно смело и решительно атаковать, идти на риск, используя любую возможность достичь поставленной цели.

В каких бы соревнованиях ни участвовал боец (в больших или малых, более или менее ответственных), он одинаково серьезно обязан продумать тактику ведения всего турнира, ибо без этого ему будет трудно добиться успеха.

#### *МАСКИРОВКА*

Маскировка — тактическое действие, с помощью которого боец скрывает от противника свои истинные намерения, препятствует разведке и вводит его в заблуждение, создает ложное представление о своей подготовленности.

Осуществляя маскировку непосредственно на соревнованиях, боец во встрече с более слабым противником (если она проходит до схватки с сильным конкурентом) без крайней необходимости не должен раскрывать те свои технические возможности, с помощью которых он намеревается победить сильного соперника. Ведь, как правило, соперник следит за его боем.

Умелая маскировка во многом зависит от изобретательности бойца, от его наблюдательности и опыта. Постоянное применение одних и тех же приемов и способов маскировки позволяет противнику сравнительно просто разгадать замысел бойца.

#### *РАЗВЕДКА*

Одно из основных условий успешной подготовки к соревнованиям и выступления в них — хорошее знание особенностей данных состязаний и мастерства предполагаемых противников. Необходимые сведения о соревновании и противниках боец получает посредством тактического действия — разведки, которую он осуществляет предварительно и непосредственно в процессе схватки.

#### *СВЕДЕНИЯ ОБ ОСОБЕННОСТЯХ СОРЕВНОВАНИЙ*

Заранее ознакомившись с положением о предстоящих соревнованиях, боец выясняет их цель, масштаб, характер (турнир или матч), способ проведения (с выбыванием после получения 6—8 набранных очков или по круговой системе), особенности зачета, время и место проведения.

Располагая этими данными, боец сумеет более тщательно спланировать свою подготовку к соревнованиям. Так, зная масштаб соревнований (первенство города, республики и т. п.), способ их проведения и имея сведения о том, кто допускается к участию в них, удастся более или менее точно установить количественный и качественный состав участников. Можно предположить, кто окажется в числе наиболее опасных конкурентов и т. д.

#### *СВЕДЕНИЯ О ПРОТИВНИКАХ*

Чем больше известно бойцу об особенностях мастерства предполагаемых противников, тем рациональнее может он спланировать свою подготовку к соревнованиям. Если бойцу известно, какими физическими и волевыми качествами обладают противники, какой тактики они придерживаются, какие применяют атаки, контратаки и защиты, какими способами тактической подготовки благоприятных условий предпочитают пользоваться, то это дает ему возможность противостоять их атакам, использовать такие приемы и способы, которые оказываются наиболее эффективными.

Сведения о противнике боец получает, проводя предварительную и непосредственную разведку. Для предварительной разведки используются различные источники: пресса, беседа с лицами, знающими бойца по встречам на татами или по наблюдениям.

#### *Выведение из равновесия*

Наблюдая за спортивными поединками борцов, часто можно увидеть силовую борьбу, в которой, более физически развитый и выносливый боец побеждает противника за счет преимущества в весе и силе или изматывает его. Крайне редко мы наблюдаем проведение амплитудных бросков или других приемов, применяемых без использования веса бросающего. О применении борцовских приемов против человека гораздо большего веса и соответственно значительно превосходящего в физической силе говорить почти не приходится.

Значительная часть времени учебно-тренировочного процесса обучающегося отводится на специальные физические упражнения, служащие для повышения его силы и выносливости. Обычно спортивная подготовка борца делится на ряд микроциклов, приводящих организм в оптимальную для соревнований форму к определенному, заранее установленному сроку. Разумеется, подобный метод был бы невозможен для подготовки профессиональных воинов, в чьи обязанности входит готовность к бою в любой момент. Такими и были самураи, доведшие искусство поединка до его высот.

Бесчисленные легенды Востока о мастерах боевых искусств преклонного возраста, с легкостью побеждавших многих молодых и сильных противников, заставляют усомниться в столь значительном влиянии физической силы и веса на искусство поединка. Что же мог противопоставить более сильному и часто не единственному сопернику профессиональный мастер Бу-дзюцу? Оставив на время разговоры о магической силе, развитой тысячами часов эзотерической практики дыхательных и медитативных упражнений, попытаемся рассмотреть

возможность применения боевой техники без использования значительных физических усилий.

В первую очередь перед проведением какого-либо приема вы должны заставить противника принять такое положение, при котором он не смог бы воспользоваться своим преимуществом в физической силе. Это положение, при котором баланс (равновесие) его тела разрушен. В японских боевых искусствах техника лишения противника равновесия носит название КУЗУШИ. В глубоком смысле кузуши - это не только технический прием, выполняемый за счет рывка, толчка или удара, но и лишение противника психологического равновесия криком, взглядом или другим способом. Выполненный мастером кэнсэй (наполненный энергией выдох с криком) может полностью разрушить гармонию разума и тела противника, сковав его движения и замедлив реакцию. Вот как описывает такую форму выведения из психологического равновесия выдающийся мастер современности, обладатель 8 дана айкидо Мицуги Саотомэ шихан, один из личных учеников Основателя айкидо О-сэнсэй Морихея Уешибы: «Это произошло незадолго до того, как О-сэнсэй лег в больницу. Я до сих пор вижу стоящего передо мной Основателя. Когда я повернулся к нему, приготовив свой боккен к атаке, тщедушного, хрупкого человека как не бывало. На его месте я увидел наводящую ужас гору. Его внешность вызывала благоговейный трепет, его вибрации наполняли додзё. Я заглянул в его глаза и был скован мощной силой его духа. Исходящий от него свет был полон мудрости и силы веков. Мое тело не могло пошевелиться. Ладони, которыми я сжимал деревянный меч, стали влажными, лицо покрылось испариной. Сердце усиленно билось, его биение я ощущал в венах рук и ног».

Безусловно, такая идеальная форма выведения из психологического и физического равновесия, не позволяющая даже значительно более сильному человеку использовать свою силу доступна лишь настоящему мастеру. Долгий же путь к такому мастерству состоит из овладения более простыми, чисто физическими способами выведения из равновесия.

Одно из наиболее устойчивых положений тела, принимаемое многими бойцами для отработки техники и реального поединка. Расстояние между ступнями почти вдвое больше длины ноги от ступни до колена. Обе ноги согнуты, пятки не отрываются от пола, корпус держится вертикально. Тело находится под углом 45 градусов по отношению к противнику. В каратэ эта позиция называется фудо дачи. Эта стойка действительно очень хороша против атаки спереди или сзади. При толчке или рывке по прямой линии человек, принявший такое устойчивое положение, легко может устоять на ногах и контратаковать любой техникой. Центр тяжести его находится между ногами на равном расстоянии от обеих ступней и легко может перемещаться по прямой линии от одной ноги к другой. Это перемещение изменит позицию, но никак не повлияет на потерю баланса.

Что же произойдет, если легко, практически одним пальцем, потянуть так устойчиво стоящего человека под углом 45 градусов назад или вперед? При рывке вперед центр тяжести выносится за пределы его стойки и человек приподнимается на носки. При толчке или рывке назад – он заваливается на пятки. Естественно, в таком положении боец не в состоянии воспользоваться физической силой до тех пор, пока он не восстановит равновесие и устойчиво не встанет на ноги. Он не может не только выполнить удар или провести какой-либо контрприем, но и просто оказать сопротивление. Понятно, что провести любую технику на несопротивляющемся человеке, который к тому же стоит крайне неустойчиво не составляет особого труда. При этом совершенно не важно насколько силен и вынослив ваш противник, так как он все равно не может использовать свои физические данные должным образом.

Другой формой кузуши может явиться удар, заставляющий противника отклониться под тем же 45-градусным углом и принять такое же неустойчивое положение как при толчке или рывке. Часто также в боевом искусстве можно увидеть выведение из равновесия при помощи болевого воздействия.

Виды выведения из равновесия, часто встречающихся в практике традиционных и современных боевых искусств:

Выведение из равновесия блокирующим движением: кузуши уке.



Выведение из равновесия ударом: кузуши атэ.

Выведение из равновесия болевым воздействием: кузуши кансэтсу.

Выведение из равновесия броском: кузуши наге.

Хаппо но кузуши

Основные восемь направлений выведения из равновесия, используемые в современных и традиционных видах боевого искусства.

Мае кузуши - выведение из равновесия вперед.

Миги мае кузуши - выведение из равновесия вперед-вправо.

Миги ёоко кузуши - выведение из равновесия в сторону-вправо.

Миги уширо кузуши - выведение из равновесия назад-вправо.

Уширо кузуши - выведение из равновесия назад.

Хидари уширо кузуши - выведение из равновесия назад-влево.

Хидари ёоко кузуши - выведение из равновесия в сторону-влево.

Хидари мае кузуши - выведение из равновесия вперед-влево.

### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе многолетней подготовки обучающихся.

Психологическая подготовка подразумевает использование достижений психологии, психологических средств и методов для повышения эффективности спортивной деятельности, как учебно-тренировочного, так и соревновательного процессов.

Психологическая подготовка включает формирование, развитие и совершенствование психических процессов, индивидуальных и личностных особенностей, необходимых для успешной деятельности обучающихся и команд с целью достижения наивысшего спортивного результата.

Психологическая подготовка в спорте является одним из компонентов целостной спортивной подготовки, в рамках которой она находится во взаимодействии с физической, специальной, технической и тактической.

Осуществление процесса обучения в соответствии с законами дидактики позволяет в определённой мере реализовать психологическую подготовку. Например, принцип научности обучения позволяет обучаемым осваивать двигательные действия в целостном, неискажённом виде, с помощью исключительно достоверно установленных фактов и знаний, позволяет усвоить не только сами двигательные действия, но и существенные признаки и свойства изучаемых действий, их связь с другими двигательными действиями и особенностями ситуации. Таким образом, реализация принципа научности обучения способствует формированию у обучаемых психологического качества уверенности.

Принцип доступности обучения подразумевает двигательную, когнитивную и психологическую готовность обучаемого к решению двигательной задачи, что исключает многие психологические сложности при освоении двигательных действий и решении двигательных задач.

Реализация педагогического принципа сознательности и активности подразумевает необходимость активно формировать и регулировать мотивы обучаемых. Так как субординация мотивов, регулирующих физкультурно-спортивную деятельность, меняется с возрастом, педагогу необходимо учитывать возрастные особенности мотивации, что позволит обеспечить осознание потребностей и формирование на этой основе мотивов и целей учебной деятельности.

Для обеспечения психологической подготовки в современном спорте необходимо использовать современные достижения в области спортивной психологии. Это специфически психологические методы, такие, как освоение приёмов психической саморегуляции, в том числе в зависимости от индивидуальных особенностей обучаемых, экспресс-оценка психофизиологического состояния и использование биологической обратной связи.

Включение психологических методов в педагогический процесс во многом определяется спецификой вида спорта, особенностями педагогического процесса, контингента обучающихся, периодом спортивной подготовки и этапом спортивного совершенствования.

Киселев Ю. Я. выделяет два подхода, ориентированных на практику направления работы: психологическое обеспечение тренировочного процесса и психологическую подготовку к соревнованию.

Факторы, способствующие повышению эффективности учебно-тренировочного процесса:

- формирование устойчивых мотивов;
- регулирование активности обучающихся;
- выработка адекватного отношения к учебно-тренировочному занятию;
- формирование необходимых двигательных установок;
- совершенствование психомоторных, сенсорно-перцептивных, интеллектуальных

процессов;

- учет типологических личностных особенностей;
- динамический контроль за состоянием обучающегося.

В учебно-тренировочном процессе выделяют три основных вида подготовки (физическая, техническая, тактическая), психологическое обеспечение каждой из которых имеет свои особенности.

Психологическое обеспечение физической подготовки (выносливости, силы, быстроты).

*Совершенствование выносливости.* Формирование положительного отношения к работе, вызывающей утомление; осознание необходимости выполнения определенного объема работы; формирование категорической установки на осуществление полностью и при любых условиях намеченной программы; совершенствование умения переключать внимание с внутренних ощущений, возникающих при нарастании утомления; использование приемов самостимуляции и самомотивации; овладение приемами психической релаксации.

*Совершенствование силы.* При выполнении движений взрывного характера с околопредельными нагрузками необходимо развивать умение отвлечься от мыслей о трудности, опасности, ошибках и концентрироваться на основных компонентах движения и готовности его начала; генерирование необходимого уровня эмоционального возбуждения.

*Совершенствование быстроты.* Те же умения, что и для совершенствования силы. А также: развитие способности тонко различать микроинтервалы времени; формирование скоростных установок; умение избавляться от излишнего мышечного напряжения при максимальном темпе движений.

Психологическое обеспечение технической подготовки.

Целенаправленное и индивидуализированное совершенствование тех психических процессов, которые участвуют в регуляции движений, специфичных для каждого вида спорта.

Формирование двигательных установок, способствующих успешному овладению техническим действием; использование методов БОС и идеомоторной тренировки.

Психологическая подготовка к соревнованиям.

Цель: формирование у обучающихся состояния психической готовности к соревнованиям, которое характеризуется установкой на достижение максимально доступного для них соревновательного результата и определенным индивидуальным для каждого обучающегося и вида спорта уровнем эмоционального возбуждения.

Обучающемуся необходимо:

- овладеть приемами моделирования соревновательной борьбы, используя две модели: словесно-образную и натурную;
- овладеть приемами регуляции уровня эмоционального возбуждения (психорегулирующая тренировка, ментальный тренинг, аутогенная тренировка).

Психологические методы восстановления.

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки, и точное их достижение.

Одним из эффективных методов восстановления является психо-мышечная тренировка (ПМТ).

Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой, после учебно-тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших учебно-тренировочных нагрузок или в дни учебно-тренировочных поединков.

## 2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план указан в таблице.

### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	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	ноябрь	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	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	январь	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	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	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 питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт

			соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт

			соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

#### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «джиу-джитсу»**

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 спортивной 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.

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

4. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего 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.

5. 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».

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### 1. Материально-технические условия реализации Программы

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

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

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Напольное покрытие татами	комплект	1
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гонг	штук	1
4.	Доска информационная	штук	1
5.	Зеркало (2х3 м)	штук	1
6.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
7.	Канат для лазанья	штук	2
8.	Канат для перетягивания	штук	1
9.	Лапа боксерская	штук	15
10.	Лонжа страховочная универсальная	штук	1
11.	Манекен тренировочный для борьбы (разного веса)	штук	5
12.	Мат гимнастический поролоновый	комплект	2
13.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	2



14.	Мяч баскетбольный	штук	2
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Макет ножа	штук	8
18.	Палка резиновая для тренировочных занятий	штук	8
19.	Перекладина гимнастическая	штук	2
20.	Рулетка металлическая (10 м)	штук	1
21.	Секундомер электронный	штук	2
22.	Скакалка гимнастическая	штук	15
23.	Скамейка гимнастическая	штук	2
24.	Стенка гимнастическая	штук	4
25.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	2
26.	Урна-плевательница	штук	1
27.	Эспандер плечевой резиновый	штук	15

- обеспечение спортивной экипировкой;

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				НП		УТ		ССМ		ВСМ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм для джиу-джитсу	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Капа (зубной протектор)	штук		-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Костюм ветрозащитный	штук		-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм разминочный	штук		-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Костюм парадный	штук		-	-	-	-	1	2	1	1
6.	Кроссовки легкоатлетические	пар		-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект		-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект		-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Пояс (красный и синий)	комплект		-	-	1	2	1	1	1	1

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

- 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;

- обеспечение соблюдения требований, установленных Постановлением 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. Кадровые условия реализации Программы:

2.1. Спортивная подготовка осуществляется работниками, уровень квалификации которых соответствует требованиям, установленным:

а) профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н), «Тренер» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н), «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н);

или

б) Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н).

2.2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего 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 привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

2.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Работники направляются организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя организации.

## 3. Информационно-методические условия реализации Программы

---

(указываются применяемые комплексы информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, а также перечень информационно-методического обеспечения)

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		1	2	3	1	2	3	4			
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5	6	8	10	12	14	16	20	24	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2		3			3	4	4	
		Наполняемость групп (человек)									
14-28			12-24				4-8	3-6			
1.	Общая физическая подготовка	80	100	130	115	140	160	75	80	60	
2.	Специальная физическая подготовка	60	80	110	125	150	175	220	220	275	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	25	30	35	55	70	100	
4.	Техническая подготовка	50	75	100	153	184	232	305	424	485	
5.	Тактическая подготовка	5	6	8	9	10	12	19	22	33	
6.	Теоретическая подготовка	5	6	8	9	10	12	19	22	33	
7.	Психологическая подготовка	5	6	8	9	10	12	19	22	33	
8.	Инструкторская практика	-	-	-	3	3	4	4	10	13	
9.	Судейская практика	-	-	-	2	3	3	4	10	12	
10.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	1	1	2	6	8	10	10	32	50	
11.	Тестирование и контроль	1	2	2	4	4	4	6	8	10	
12.	Самостоятельная подготовка	27	36	48	60	72	84	96	120	144	
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>	