

Приложение № 8 к приказу № 91 от 30.12.2021 г.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

Рассмотрена и согласована на  
заседании тренерского совета

«21» декабря 2021 года, протокол № 6

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБУ СШОР  
Петродворцового района  
Санкт-Петербурга  
/Козак Т.М./  
от «30» 12 2021 года



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

**разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта  
джиу-джитсу, утвержденного приказом Минспорта России от «09» марта 2016 г. №224**

**Срок реализации программы на этапах:**

Этап начальной подготовки – 2 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Авторы-разработчики:  
Цвелиховская И.А. инструктор-методист  
Лукьянов А.В. - тренер

Санкт-Петербург  
2021

## СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Содержание	Страница
1	Пояснительная записка.	4
2.	Нормативная часть.	9
2.1	Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст спортсменов для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество спортсменов в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта джиу-джитсу.	9
2.2	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта джиу-джитсу.	10
2.3	Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта джиу-джитсу.	11
2.4	Медицинские, возрастные и психофизические требования к спортсменам	11
2.5	Предел продолжительности тренировочного занятия, с учетом возрастных особенностей спортсменов	12
2.6	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.	13
2.7	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.	15
2.8	Требования к количественному составу групп	18
2.9	Объем индивидуальной спортивной подготовки	18
3.	Методическая часть	19
3.1	Рекомендации по проведению тренировочных занятий	19
3.2	Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	20
3.3	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	21
3.4	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	22
3.4.1	Текущие медицинские наблюдения и периодические медицинские обследования спортсменов	22
3.4.2	Этапное (периодическое) медицинское обследование спортсменов	23
3.4.3	Врачебно-педагогический контроль	24
3.4.4	Углубленное медицинское обследование спортсменов	25
3.5	Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки	26
3.5.1	Материал для спортсменов в группах начальной подготовки	30
3.5.2	Материал спортсменов в тренировочных группах	31
3.5.3	Материал для спортсменов в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	32
3.6	Система психологического сопровождения тренировочного процесса	33
3.6.1	Психорегуляция	33
3.6.2	Релаксация	35
3.7	Планы применения восстановительных средств	35
3.8	Антидопинговые мероприятия	36
3.9	Планы инструкторской и судейской практики	38
4	Система контроля и зачетные требования	39
4.1	Критерии подготовки спортсменов на каждом этапе спортивной	39

	подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта	
4.2	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода спортсменов на следующий этап спортивной подготовки	40
4.3	Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки	41
4.4	Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса	45
5	Перечень информационного обеспечения	45
6	План физкультурных и спортивных мероприятий	46

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта джиу-джитсу (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом № 329-ФЗ от 04.12.2007 г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта джиу-джитсу, утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 09 марта 2016 г. № 224, учитывает возрастные и индивидуальные особенности спортсменов.

### 1.1. Характеристика вида спорта.

Джиу-джитсу (Дзюдзюцу, [яп.](#) 柔術 [[дзю:дзюцу](#)] ([инф.](#))) — от [яп.](#) 柔 [[дзю](#)] (мягкий, гибкий, податливый, уступчивый) и 術 [[дзюцу](#)] (техника, способ) — «искусство мягкости» — общее название, применяемое для японских боевых искусств, включающих в себя техники работы с оружием и без него. То есть *джиу-джитсу* — искусство рукопашного боя, основным принципом которого является «мягкая», «податливая» техника движений.

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

### **1.2. Отличительные особенности данного вида спорта по обеспечению развития здоровья и совершенствования личностных качеств.**

Во-первых, занятия джиу-джитсу являются ничем незаменимым и невозполняемым способом организации естественного, природного балансируемого процесса поддержания гомеостаза, как жизненно необходимого условия формирования, сохранения и укрепления физического, духовного и нравственного здоровья человека.

Во-вторых, человеческие коммуникации, образующиеся в ходе занятий джиу-джитсу, становятся естественным и адекватным потребностям и возможностям личности стимулом ее социализации, формирования собственного стиля поведения в обществе, необходимых для достижения жизненного успеха ориентации, дерзости и ограничений.

В-третьих, мир джиу-джитсу, в целом, все в большей мере становится серьезным фактором и постоянно усиливающимся стимулом формирования общечеловеческих ценностей культуры современной цивилизации в самых разнообразных ее компонентах: от общей культуры жизнедеятельности до многочисленных сторон жизни социума, включая науку, искусство, бизнес, политику, информацию, человеческие эмоции, этику, право и др.

### **1.3. Специфика организации тренировочного процесса.**

Тренировочный процесс является основой подготовки и достижения успеха в спорте, который:

- направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства спортсменов;
- включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях,
- подлежит планированию.

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

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

- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации спортсменов;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным **на 52 недели**.

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

С учетом специфики вида спорта определяются особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп и планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий организации занятий и проведения спортивных соревнований спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

<ul style="list-style-type: none"> <li>- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;</li> <li>- работа по индивидуальным планам;</li> <li>- тренировочные сборы;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;</li> <li>- инструкторская и судейская практика;</li> <li>- медико-восстановительные мероприятия;</li> <li>- тестирование и контроль.</li> </ul>
---	---

#### 1.4. Структура системы многолетней спортивной подготовки.

Система многолетней спортивной подготовки включает:

- систему отбора и ориентации по виду спорта, по дисциплине данного вида спорта,
- тренировку,
- систему соревнований,
- оптимизирующую систему сопровождения тренировки.

Основные элементы спортивной подготовки:

1) Определение: **Тренировкой** называется процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов, построенный на основе системы упражнений.

Цель: Подготовка к соревнованиям, ориентированная на достижение максимально возможного для спортсмена уровня подготовленности, обусловленная спецификой соревновательной деятельности и гарантирующая достижение планируемых результатов.

Задачи:

- приобретение соответствующих теоретических знаний;
- освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;
- развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;
- приобретение практического опыта, необходимого для эффективной соревновательной

деятельности.

## 2) Виды спортивной подготовки:

Определение: **Теоретической подготовкой** называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

Определение: **Технической подготовкой** называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

Определение: **Тактической подготовкой** называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

Определение: **Физической подготовкой** называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки. Подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

Определение: **ОФП** называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

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

Определение: **СФП** называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

Определение: **Психической подготовкой** называется система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

### Структура многолетней спортивной подготовки

Стадии	Этапы спортивной подготовки			
	Название	Обозначение	Продолжительность	Период
Базовой подготовки	Начальной подготовки	НП	2 года	1-й год
				Свыше 1-го года
Максимальной реализации индивидуальных возможностей	Тренировочный (спортивной специализации)	Т(СС)	4 года	Начальная
				Углубленная
	Совершенствования спортивного мастерства	ССМ	без ограничений	Совершенствования спортивного мастерства
	Высшего спортивного мастерства	ВСМ	без ограничений	Высшего спортивного мастерства

### Уровни тренировочного процесса

Уровни	Основные элементы	Время
Микроструктура	Тренировочное занятие	Для НП – до 2 часов, Т(СС) - до 3 часов, ССМ - до 4 часов, ВСМ – до 4 часов
	Тренировочный день занятий	При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий - до 8 астрономических часов
	Микроцикл	≈ неделя
Мезоструктура	Мезоцикл	Цикл ≈ 2-6 недель, включающий законченный ряд микроциклов



Макроструктура	Макроцикл	Цикл, развитие, стабилизация и временная утрата спортивной формы, $\approx$ 3-4 месяца, $\approx$ 0,5 или 1 или 4 года, включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.
----------------	-----------	--

Построение многолетней спортивной подготовки в годичных циклах определяется основным макроциклом **(Подготовительный период)→(Соревновательный период)→(Переходный период)**

### Структура основного макроцикла

Периоды	Этапы	Структура этапа
I. Подготовительный	Общеподготовительный	1-й - втягивающий мезоцикл = 2-3 микроцикла 2-й - базовый мезоцикл = 3-6 микроцикла
	Специально подготовительный	2-3 мезоцикла
II. Соревновательный	Развитие спортивной формы	4-6 микроцикла
	Предсоревновательный	2 мезоцикла
III. Переходный	Восстановительный	Зависит от этапа тренировочного процесса

**Подготовительный период** направлен на становление спортивной формы – создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования спортивной подготовленности.

**Соревновательный период** ориентирован на стабилизацию спортивной формы через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, интегральную подготовку, подготовку к основным соревнованиям и участие в них.

**Переходный период** (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после интенсивных и больших по объёму тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к следующему макроциклу.

## II. Нормативная часть

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

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

мастерства			
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	18	2

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

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	45-51	45-50	25-30	22-26	9-11	9-11
Специальная физическая подготовка (%)	-	-	15-18	18-21	21-24	21-24
Технико-тактическая подготовка (%)	42-47	41-45	41-45	41-45	45-56	45-56
Психологическая подготовка (%)	3-4	3-4	4-5	4-5	5-6	5-6
Теоретическая подготовка (%)	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	-	2-3	3-4	4-5	5-6	5-6

### 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	-	2	3	4	5	5
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	1	2	2
Главные	-	-	-	1	1	1

### 2.4. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Требования	Этапы спортивной подготовки			
	НП	Т(СС)	ССМ	ВСМ
Возраст	С 10 лет	С 12 лет	С 15 лет	С 18 лет

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

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

Во-вторых: Психологические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Основные параметры личности спортсмена
<b>Эмоциональная устойчивость</b> – устойчивость к нагрузкам в течение всего тренировочного процесса.
<b>Интроверсия-экстраверсия</b> - направленность психической деятельности на внутренние переживания или внешние события.
<b>Лидерство</b> – умение управлять собой
<b>Независимость</b> – самостоятельность, не зависимость от чьей-то воли, обстоятельств.

<b>Мотивация достижения</b> – «справляться с чем-то трудным... Преодолевать препятствия и достигать высокого уровня. Превосходить самого себя. Соревноваться с другими и превосходить их. Увеличивать свое самоуважение благодаря успешному применению своих способностей». Мюррей Г.А. (1893-1988)
<b>Тревога:</b> 1-е зн. - беспокойство и опасения без серьезного повода; 2-е зн. приспособляемость организма к напряжённой ситуации.
<b>Тревожность</b> – негативные переживания, беспокойство, озабоченность.
<b>Агрессивность</b> - настойчивость и активность в преодолении трудностей.
<b>Волевой самоконтроль</b>
<b>Склонность к риску</b> - готовность к риску, способность принимать самостоятельные неординарные решения, склонность к авантюризму.
<b>Адаптивность</b> - приспособление органов чувств и организма в целом к новым, изменившимся внешним и внутренним условиям.
<b>Самооценка</b> - анализ своих личностных свойств, состояний, возможностей, физических и духовных сил.

В-третьих: Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

1) Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ, федеральным органом исполнительной власти.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки.

2) Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов)

- спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений,
- врачебно-физкультурных диспансеров,
- центров лечебной физкультуры и спортивной медицины.

## 2.5. Предел продолжительности тренировочного занятия, с учетом возрастных особенностей спортсменов

Этап	Кол-во (астроном.час)	Этап	Кол-во (астроном.час)	Этап	Кол-во (астроном.час)	Этап	Кол-во (астроном.час)
НП	2	Т(СС)	3	ССМ	4	ВСМ	4

При проведении более 1-го тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 астрономических часов.

### Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной)	Этап совершенствования спортивного	Этап высшего спортивного мастерства

			специализации)		мастерства	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	5	6	10	14	20	24
Количество тренировок в неделю	3	4	6	9	12	12
Общее количество часов в год	260	312	520	728	1040	1248
Общее количество тренировок в год	156	208	312	468	624	624

## 2.6. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

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

### Особенности организации и проведения тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного*	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям</b>						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам,	21	18	14	-	

	первенствам России					
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

### Классификация и количество соревнований

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	-	2	3	4	5	5
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	1	2	2
Главные	-	-	-	1	1	1

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

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

## 2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре:

- наличие: тренировочного спортивного зала, тренажерного зала, раздевалок, душевых, медицинского кабинет;
- обеспечение: оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки, спортивной экипировкой, проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий, медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку;
- организацию систематического медицинского контроля.

### Обязательные оборудование и спортивный инвентарь

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы до 200 кг	штук	1
2.	Лапа боксерская	штук	15
3.	Макет ножа	штук	8
4.	Манекен тренировочный для борьбы (разного веса)	штук	2
5.	Мат гимнастический	штук	2
6.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 10 кг	комплект	2
7.	Напольное покрытие татами	комплект	1
8.	Палка резиновая для тренировочных занятий	штук	8
9.	Рулетка металлическая (10 м)	штук	1
10.	Секундомер электронный	штук	2
11.	Скамейка гимнастическая	штук	2
12.	Стенка гимнастическая	штук	2
13.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	2

### Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки									
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства			
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)		



1.	Капа (зубной протектор)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Костюм спортивный для джиу-джитсу	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Кроссовки для зала	пара	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Кроссовки легкоатлетические	пара	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	компл ект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	компл ект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Пояс (красный и синий)	компл ект	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
11.	Протектор для груди (женский)	компл ект	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
12.	Протектор ног (красный и синий)	компл ект	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
13.	Протектор рук (красный и синий)	компл ект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Протектор-бандаж для паха	компл ект	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
15.	Футболка белая	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

## 2.8. Требования к количественному составу групп

### Количественный состав группы

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	2	1 - 3
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	4	4 - 8
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Углубленной специализации	12	8 - 10
	Начальной специализации		10 - 12
Этап начальной подготовки	Свыше одного года	14	12 - 14
	До одного года		14 - 16

## 2.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах ССМ и ВСМ. Для проведения занятий на этих этапах кроме основного тренера по виду спорта допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

При составлении индивидуальных перспективных планов конкретизируется уровень достижений спортсмена и направление

Годовой план-график тренировочных занятий составляется с учётом требований программы и плана каждой группы и для отдельных спортсменов старших разрядов.

Индивидуальный план тренировки на месяц предусматривает:

- 1) задания по общей и специальной физической подготовке;
- 2) задания по совершенствованию техники и тактики тренируемых видов;
- 3) рекомендации по устранению имеющихся недостатков;
- 4) контрольные упражнения и сроки их выполнения;
- 5) участие в соревнованиях и уровень намечаемых достижений.

Календарь спортивно-массовых мероприятий составляется и обсуждается на тренерском совете и утверждается директором.

Расписание тренировочных занятий составляется заместителем директора по учебно-воспитательной работе и утверждается директором.

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

- 1-й подготовительный (сентябрь-ноябрь)
- 1-й соревновательный (декабрь-февраль)
- 2-й подготовительный (февраль-апрель)

-2-й соревновательный (май-июль)  
-переходный (август).

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

### **III. Методическая часть**

#### **3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.**

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки, рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - 4 часов.

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

Методические принципы:

1) **Направленность на максимально возможные достижения.**

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

2) **Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.**

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

3) **Индивидуализация спортивной подготовки.**

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

4) **Единство общей и специальной спортивной подготовки.**

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

5) **Непрерывность и цикличность процесса подготовки.**

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

6) **Возрастание нагрузок.**

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

### 7) Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

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

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

Джиу-джитсу развивает такие качества как координация движений, сила, скорость, выносливость, гибкость и пластика, память, аналитическое мышление, расчетливость действий.

Причины травматизма на занятиях джиу-джитсу:

- Слабая подготовленность тренера к проведению занятий (отсутствие тренировочной документации, отсутствие постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, индивидуального подхода к спортсменам, особенно к новичкам, сложность и несоответствие их физической и технической подготовленности, отсутствие разминки).
  - Участие в соревнованиях без достаточной подготовки; нарушение правил соревнований, инструкций, положений, методических указаний.
  - Неправильная или несвоевременная страховка, незнание и несоблюдение правил самостраховки. Нарушение правил врачебного контроля выражается в ряде форм:
    - Допуск тренером к занятиям и судьей к соревнованиям лиц, не прошедших предварительного медицинского обследования, а также освобожденных от занятий; несоблюдение принципа распределения занимающихся по состоянию здоровья, полу, возрасту, степени подготовленности, весовым и разрядным категориям.
    - Преждевременный допуск к занятиям и соревнованиям после перенесения заболеваний.
    - Отсутствие периодического медицинского осмотра.
    - Отсутствие или неправильная врачебная рекомендация; неумение тренера определить у занимающихся наличие симптомов переутомления, перетренированности.
- Недостатки в воспитательной работе усиливают возможность травматизма на занятиях и вызваны терпимым отношением тренера к нарушениям дисциплины, грубому отношению занимающихся друг к другу; невыполнением занимающимися указаний и объяснений тренера; применением занимающимися запрещенных приемов, бросков за площадь татами во время борьбы.

Администрация школы систематически проводит инструктаж по технике безопасности для тренерского состава. Требования к тренерскому составу в целях обеспечения техники безопасности:

- довести до сведения спортсменов правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении;
- ознакомить спортсменов с правилами техники безопасности на спортивном сооружении, в спортивном зале;
- организовать занятия со спортсменами в соответствии с расписанием, разработанным административно-хозяйственным персоналом спортивного сооружения;
- присутствовать при входе спортсменов в зал, а также контролировать уход занимающихся из зала;
- прибыть в спорткомплекс за 30 минут до начала занятий;
- вести учет посещаемости спортсменами тренировок в журнале соответствующего образца;
- следить за своевременностью предоставления спортсменами медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью. Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях дзюдо.
- Занятия проводятся согласно расписанию, на татами.
- Все допущенные к занятиям спортсмены должны иметь специальную спортивную форму

(одежду, обувь).

- Вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера.
- Занятия должны приходиться только под руководством тренера.
- При разучивании приемов броски проводить в направлении от центра ковра к краю.
- При всех бросках спортсмен использует приемы самостраховки (группировка и т.д.), он не должен выставлять руки при падениях; за 10-15 минут до начала тренировочной схватки занимающиеся должны проделать интенсивную разминку, особое внимание необходимо обратить на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы.
- Во время тренировочной схватки по сигналу тренера спортсмены немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории (особенно на этапе начальной подготовки).
- После окончания занятия организованный выход из зала занимающихся проходит под контролем тренера.

Тренер должен:

- Проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения своих указаний.
- Строго контролировать спортсменов во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения.
- Немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов.
- Перед началом занятия провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.
- Обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения.
- По результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе спортсмена на недомогание и плохое самочувствие спортсмена необходимо немедленно направлять к врачу.
- В местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи.

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

#### Распределение в астрономических часах общего объема спортивной подготовки по этапам и видам спортивной подготовки.

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
					Этап высшего спортивного мастерства

Общая физическая подготовка	130	140	130	182	104	125
Специальная физическая подготовка	-	-	83	146	250	300
Техническая, тактическая подготовка	110	140	234	298	520	624
Психологическая подготовка	10	12	26	36	52	62
Теоретическая, психологическая подготовка	10	12	26	36	52	62
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	-	8	21	30	62	75
<b>Всего</b>	<b>260</b>	<b>312</b>	<b>520</b>	<b>728</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>

### 3.4. Требования к организации и проведению

#### врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.

##### 3.4.1. Текущие медицинские наблюдения и периодические медицинские обследования спортсменов (далее - ТМН)

ТМН за спортсменами осуществляются постоянно для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Задачи ТМН:

- индивидуализация и повышение эффективности процесса подготовки и восстановительных мероприятий;
- определение уровня функциональной подготовленности (главным образом, степени выраженности отставленных постнагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем), внесение коррекции в индивидуальные планы подготовки с учетом данных о состоянии здоровья;
- определение допуска спортсмена по состоянию здоровья к тренировочным занятиям и соревнованиям;
- назначение рекомендаций по повышению адаптационных возможностей, проведению профилактических, лечебных и комплексных реабилитационных мероприятий.

Проведение ТМН осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

В ходе ТМН независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок оценивается функциональное состояние: центральной нервной системы (ЦНС); вегетативной

нервной системы; сердечно-сосудистой системы; опорно-двигательного аппарата.

При выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости, контролируются: морфологический и биохимический состав крови; кислотно-щелочное состояние крови; состав мочи.

При выполнении скоростно-силовых нагрузок контролируется функциональное состояние нервно-мышечной системы.

При выполнении сложно-координационных нагрузок контролируются: функциональное состояние нервно-мышечного аппарата; функциональное состояние анализаторов (двигательного, вестибулярного (результаты вращательных проб), зрительного).

Заключение по итогам ТМН включает: комплексный анализ проведенного обследования спортсменов, на основании которого оценивают: уровень функционального состояния и общей работоспособности; уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок; заключение о проведенном ТМН спортсменов и подготовка соответствующей документации.

*На основании заключения составляются индивидуальные рекомендации: по коррекции тренировочного процесса; по лечебным и профилактическим мероприятиям; по применению выборочных методов восстановления функций отдельных систем; по коррекции плана медико-биологического обеспечения.*

**3.4.2. Этапное (периодическое) медицинское обследование спортсменов** (далее - ЭО) проводится на различных этапах спортивной подготовки, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний. В период соревнований может осуществляться в сокращенном объеме с учетом необходимости и поставленных задач.

Основная цель ЭО - оценка при допуске к занятиям физической культурой и спортом состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей систем организма и общей физической работоспособности.

В зависимости от специфики вида спорта, а также с учетом индивидуальных особенностей спортсмена составляется программа ЭО, согласно которой ЭО проводится не реже 4-х раз в год в зависимости от количества этапов подготовки в течение годичного цикла.

В процессе ЭО производится определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности спортсменов после завершения определенного этапа подготовки.

Регистрируются: общая физическая работоспособность; функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма; специальная работоспособность.

Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине на основании медицинской документации, состояния здоровья спортсмена и рекомендаций тренера и врача команды определяет порядок и уровень обследования в зависимости от вида спорта, уровня спортивного мастерства, состояния здоровья и физического развития спортсмена.

К ведущим функциональным системам, определяющим уровень спортивных достижений, относятся:

- системы, ответственные за сохранение гомеостаза; сердечно-сосудистая система, дыхательная система; центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат, при выполнении циклической работы большой и субмаксимальной мощности;
- сердечно-сосудистая система, дыхательная система; эндокринная система; центральная нервная система, при выполнении циклической работы умеренной мощности;
- центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат; сенсорные системы, при выполнении ациклических упражнений различных видов.

*После проведения обследований выдается индивидуальное заключение, включающее в себя сведения о состоянии здоровья, физическом развитии, физической работоспособности, проведенных обследованиях, и допуск к дальнейшим занятиям спортом.*

*При выявлении патологии спортсмен получает рекомендации по дальнейшему обследованию и реабилитации или направляется в медицинскую организацию.*

### **3.4.3. Врачебно-педагогический контроль** (далее - ВПК)

ВПК за лицами, занимающимися спортом, заключаются в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером за ходом тренировочного процесса спортсмена.

В процессе ВПК специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине определяются функциональные особенности организма спортсмена, особенности реакций в различные периоды тренировки, перед, во время и после соревнований, в период восстановления.

ВПК проводятся:

- в процессе тренировки спортсменов для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий в целях определения правильной системы занятий;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

На основании данных ВПК специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине оценивается степень соответствия процесса занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию и тренированности и дать рекомендации по режиму и методике тренировки.

Целью проведения ВПК является определение уровня адаптации спортсмена к физическим нагрузкам в условиях спортивной тренировки и разработка индивидуализированных планов по восстановлению или повышению работоспособности на основе текущих наблюдений.

Задачи ВПК:

- санитарно-гигиеническая оценка мест проведения занятий спортом в соответствии с требованиями: температура и влажность воздуха, освещенность и размеры помещения, оснащенность оборудованием;
- выявление соответствия занятия установленным гигиеническим и физиологическим нормам;
- исследование влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на организм физкультурника или спортсмена;
- оценка организации и методики проведения тренировок;
- определение функционального состояния и тренированности спортсмена;
- предупреждение спортивного травматизма;
- разработка рекомендаций относительно текущего и перспективного планирования тренировок;
- санитарно-просветительная работа со спортсменами (проводятся разъяснения по режиму дня, рациональному использованию факторов закаливания, значению самоконтроля спортсмена, сбалансированному питанию).

ВПК проводятся на тренировочных занятиях, на тренировочных сборах согласно плану, составленному специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером.

ВПК осуществляют специалисты, имеющие соответствующую подготовку и сертификаты по специальности «лечебная физкультура и спортивная медицина», медицинские сестры, работающие в отделениях спортивной медицины ВФД (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины) по плану, согласованному со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине. Анализ результатов ВПК, проведенных средним медицинским персоналом, осуществляется специалистами по спортивной медицине отделений спортивной медицины ВФД.

ВПК проводятся в несколько этапов:

1-й этап: определение условий в местах проведения занятий (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся,



наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп занимающихся (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);

2-й этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража работы обследуемых;

3-й этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого физкультурника или спортсмена;

4-й этап: составление «физиологической» кривой тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5-й этап: анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером (преподавателем) для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий). Определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

*На основании проведенного исследования составляются врачебные рекомендации по режиму тренировки (занятия).*

Врачебное заключение обсуждается с тренерами, а также с самим спортсменом. Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине своевременно информирует тренера обо всех изменениях, произошедших в состоянии спортсмена.

*На основании результатов тренер со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине планирует тренировочный процесс, участвует в составлении перспективных и текущих планов тренировки (занятия), обращая внимание на обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений вносятся соответствующие коррективы в планы тренировочного процесса.*

#### **3.4.4. Углубленное медицинское обследование спортсменов (далее - УМО)**

УМО спортсмена проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования спортсмена, включающая:

- проведение морфометрического обследования;
- проведение общего клинического обследования;
- проведение лабораторно-инструментального обследования;
- оценка уровня физического развития;
- оценка уровня полового созревания;
- проведение исследования и оценка психофизиологического и психоэмоционального статуса;
- оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

УМО спортсменов проводится на всех этапах многолетней подготовки спортсменов.

Зачисление в группы НП проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

УМО занимающихся в группах начальной подготовки (2-й и 3-й год обучения) проводится в отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах.

УМО зачисленных в группы Т(СС) проводится не менее 2-х раз в год специалистами по спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

УМО проводится на основании программы, включающей унифицированный перечень видов и объемов медицинских исследований. Виды и объемы медицинских исследований программы УМО определяются с учетом жалоб, анамнеза жизни, спортивного анамнеза, возраста, направленности тренировочного процесса, вида спорта, уровня квалификации спортсмена.

УМО занимающихся в группах ССМ и группах ВСМ проводится не реже 2-х раз в год специалистами по спортивной медицине отделений амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

Программа УМО составляется в зависимости от этапов подготовки спортсменов.

**1-й этап: Положением об организации медицинского обследования лиц, занимающихся спортом**

1. Целью медицинского осмотра (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях является определение состояния здоровья, оценка уровня его физического развития и функциональных возможностей с целью его допуска к занятиям спортом.

2. Задачи медицинского осмотра (обследования) для допуска к занятиям спортом:

- оценка уровня физического развития;
- определение уровня общей тренированности;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- определение медицинских рекомендаций по планированию занятий спортом с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

3. Обследование лиц, занимающихся видами спорта, проводится на основании программы, виды и объем медицинских исследований определяются с учетом: пола; возраста; сбора анамнеза жизни и спортивного анамнеза; уровня физического развития; уровня полового созревания (для детей и юношей); осмотров врачей-специалистов: травматолога-ортопеда, хирурга, невролога, оториноларинголога, офтальмолога, кардиолога, акушера-гинеколога и других врачей-специалистов в соответствии с медицинскими показаниями; исследований электрофизиологических показателей (ЭКГ, в том числе с нагрузочными пробами); ЭХО-кардиографических исследований, в том числе с нагрузкой; рентгенографических исследований органов грудной клетки; клинических анализов крови и мочи; осмотра специалистов по спортивной медицине.

По результатам медицинского осмотра (обследования) специалистами составляется медицинское заключение, где функциональное состояние оценивается как недостаточное, удовлетворительное, вполне удовлетворительное или хорошее.

На основании медицинского заключения специалистами по спортивной медицине определяется принадлежность к функциональной группе:

- 1 группа - возможны занятия спортом без ограничений и участие в соревнованиях,  
 2 группа - возможны занятия физической культурой с незначительными ограничениями физических нагрузок без участия в соревнованиях,  
 3 группа - возможны занятия физической культурой со значительными ограничениями физических нагрузок,  
 4 группа - возможны занятия лечебной физической культурой.

По результатам медицинского осмотра (обследования) даются рекомендации о необходимости дополнительного обследования. Лица, отнесенные к 3 и 4 группам, подлежат дополнительному обследованию не реже 1 раза в 3 месяца.

Результаты медицинского осмотра (обследования) заносятся во врачебно-контрольную карту спортсмена или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

2-й этап: На данном этапе определяются:

- возрастная группа с учетом возрастной морфологии и физиологии: средний школьный период 11 - 14 лет; старший школьный период 14 - 18 лет; юношеский возраст 12 - 15 лет; юниорский возраст 18 - 21 год;
- соответствие возрастных сроков допуска к занятиям определенным видом спорта;
- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;
- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);
- уровень физического развития, учитывающий характеристики, отражающие процессы роста, формирования и зрелости тех или иных систем организма;
- уровень полового созревания, учитывающий биологический возраст и оценивающийся по степени развития вторичных половых признаков.

3-й этап: На этом этапе определяются:

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;
- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);
- уровень полового созревания;
- особенности физического развития к моменту обследования;
- изменение параметров физического развития в зависимости от направленности тренировочного процесса, спортивного мастерства и этапа тренировочного процесса;
- уровень функционального состояния организма;
- рекомендации по поддержанию уровня здоровья спортсмена;
- рекомендации по коррекции тренировочного процесса в зависимости от выявленных изменений.

4-й и 5-й этапы: На данных этапах определяются:

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;
- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);
- степень развития вторичных половых признаков;
- особенности физического развития к моменту обследования;
- изменение параметров физического развития в зависимости от направленности тренировочного процесса, спортивного мастерства и этапа тренировочного процесса;
- уровень функционального состояния организма;
- рекомендации по поддержанию уровня здоровья спортсмена;
- рекомендации по коррекции тренировочного процесса в зависимости от выявленных изменений.

Данные обследований заносятся во врачебно-контрольную карту спортсмена или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

### **3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки.**

#### **Основные средства тренировки**

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

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

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

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

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

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

*Упражнения без предметов:* сгибание, разгибание, отведение приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища.

*Комплексы утренней гигиенической гимнастики.*

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

*Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах:* на гимнастической стенке, канате, перекладине, кольцах, брусьях, шесте, гимнастической скамейке.

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

*Спортивные игры:* баскетбол, футбол, волейбол.

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

#### **Специально подготовительные координационные и развивающие упражнения.**

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

падение вперед и назад через партнера, стоящего на четвереньках, падение на бок с поворотом в воздухе на 270° из упора лежа.

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

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

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

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

### **Подвижные игры с элементами единоборств.**

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

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

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

*Дистанции:* ближняя, дальняя, средняя, вне захвата.

*Передвижения:* вперед, назад, влево, вправо, шагами, с подставлением ноги.

*Повороты:* налево - вперед направо - назад, направо - кругом (с поворотом на 180°).

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

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

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

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

атакуемый в высокой, средней, низкой стойках; атакующий в низкой стойке, атакуемый в высокой, средней, низкой стойках.

### **3.5.1. Материал для спортсменов в группах начальной подготовки**

#### *1. Техника*

Техника падений - укемиваза:

Повторение и совершенствование:

Падение на спину

Падение на бок (вправо и влево)

Падение через партнера на спину

Кувырок вперед

Кувырок назад

Изучение:

Падение через партнера на бок (вправо и влево)

Кувырок через плечо с элементами укеми (вправо и влево)

Кувырок через партнера

Основные стойки - сизей:

Повторение и совершенствование

Шизен-хантай

Дзиго-хантай

Миги-шизентай, хидари-шизентай

Миги-дзиготай, хидари-дзиготай

Изучение:

Некоаши-дачи

Мусуби-дачи

Техника передвижений - синтай

Повторение и совершенствование:

Аюми-аши (передвижения обычными шагами)

Цуги-аши (передвижение подшагиванием)

Техника поворотов и подворотов

Повторение и совершенствование:

Поворот вправо и влево на 90 градусов

Поворот вправо и влево на 180 градусов

Техника захватов - кумиката

Повторение и совершенствование:

Захват рукав-отворот

Захват рукав-одежда на спине

Захваты за запястья

Техника бросков - нагеваза

Повторение и совершенствование:

Деаси-бараи (боковая подсечка)

О-сото-гари (отхват)

О-госи (бросок через бедро захватом на спине)

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

Изучение:

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

Сасае-тсури-коми-аси (передняя подсечка)

Тай-отоси (передняя подножка)

Иппон-сеой-наге (чистый бросок через плечо)

Техника борьбы лежа - неваза

Повторение и совершенствование:

Кеса-гатаме (удержание сбоку)  
 Еко-сико-гатаме (удержание поперек с захватом ноги и пояса)  
 Дзюдзи-гатаме (перегибание локтя захватом руки двумя ногами)  
 Уде-гарами (узел поперек)

Изучение:

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

Техника ударов - атэмиваза

Повторение и совершенствование:

Мае-ате (удар кулаком вперед)

Мае-гери (удар ногой вперед)

Техника защит - укеваза

Повторение и совершенствование:

Аге-уде-уке (верхняя защита предплечьем)

Гедан-бараи (нижняя защита предплечьем)

Изучение:

Сото-уде-уке (защита внутрь предплечьем)

Учи-уде-уке (защита наружу предплечьем)

## 2. Тактика

Сбор информации о противнике (вес, рост, физическое развитие)

Использование опережающих действий (захватов)

Проведение в тренировочном поединке в борьбе лежа определенного вида удержания

Анализ проведенного тренировочного поединка (свои технические действия, технические действия противника)

Выбор стойки в зависимости от атакующих действий противника в тренировочном поединке

## 3.5.2. Материал для спортсменов в тренировочных группах

### 1. Техника

Техника падений - укемиваза:

Падения в усложненных условиях (в комбинации с акробатическими элементами, после сложных бросков и т.д.) Основные стойки - сизей:

Совершенствование основных стоек.

Изучение дополнительных стоек:

Шико-дачи

Хамми-дачи

Техника передвижений - синтай

Передвижения и повороты боком

Передвижения с использованием дополнительных позиций

Техника поворотов и подворотов

Поворот вправо и влево на 360 градусов

Поворот вправо и влево на 45 градусов

Поворот вправо и влево на 125 градусов

Подвороты при бросках различной сложности

Уходы с линии атаки

Техника захватов - кумиката

Захваты за пояс

Захват за штаны и куртку

Техника бросков - нагеваза

Ко-учи-гари (подсечка изнутри)

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

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

Тсури-госи (бросок через бедро захватом за пояс)  
 Хараи-госи (подхват бедром)  
 Учи-мата (подхват изнутри)  
 Кусики-гаоси (подножка с захватом ноги снаружи)  
 Соде-тсури-коми-госи (бросок через бедро захватом за два рукава)  
 Техника борьбы лежа - неваза  
 Ками-сихо-гатаме (удержание со стороны головы)  
 Муне-гатаме (удержание поперек с захватом руки и отворота)  
 Тате-сихо-гатаме (удержание верхом с захватом руки и головы)  
 Окури-ери-дзиме (удушение отворотом куртки сзади)  
 Ката-дзюдзи-дзиме (удушение накрест прямым и обратным захватом предплечий)  
 Кеса-гарами (болевого прием при удержании сбоку)  
 Техника ударов - атэмиваза  
 О-мае-ате (прямой удар кулаком одноименной рукой с шагом)  
 Гияку-мае-ате (прямой удар кулаком разноименной рукой с шагом)  
 Мае-гери-кекоми (прямой удар ногой вперед)  
 Така-гери (верхний удар ногой вперед)  
 Техника защит - укеваза  
 Нагаши-уке (отклоняющая защита)  
 Сукуе-уке (подхватывающая защита)  
 Каке-уке (зацепляющая защита)  
 Дзюдзи-уке (защита скрещенными руками)

## 2. Тактика

Сбор информации о противнике (вес, рост, физическое развитие, наблюдение поединков с другими борцами, оценка предпочтений противника в выборе техники)  
 Использование опережающих действий (ударов, захватов)  
 Проведение в тренировочном поединке заранее намеченного приема  
 Составление тактического плана проведения тренировочного поединка с анализом после его проведения.  
 Анализ проведенных соревновательных поединков (темп, проведенные технические действия, ошибки, результат)

### 3.5.3. Материал для групп совершенствования спортивного мастерства и групп высшего спортивного мастерства.

#### 1. Техника

Совершенствование техники падений (укемиваза), стоек (сизей), передвижений (синтай), поворотов и подворотов, захватов (кумиката) в условиях соревновательной практики.  
 Техника бросков - нагеваза  
 Хикоми-гаеши (бросок через голову подбивом голенью)  
 Тани-отоши (задняя подножка с падением)  
 Сеой-отоши (бросок через плечо с коленей)  
 Сукуи-наге (передний переворот)  
 Утсури-госи (бросок сбоку через бедро)  
 О-сото-макикоми (передняя подножка с падением захватом руки под плечо)  
 Уки-отоси (выведение из равновесия рывком)  
 Хидзи-наге (выведение из равновесия подбивом под локоть)  
 Коте-гаеси (выведение из равновесия скручиванием за кисть)  
 Техника борьбы лежа - неваза  
 Ката-ха-дзиме (удушение отворотом сзади приподнимая руку)  
 Ката-те-дзиме (удушение предплечьем сверху)



Мороте-дзиме (удушение кистями)  
 Санка-ку-дзиме (удушение сжимая ноги)  
 Аси-гатаме (перегибание коленного сустава)  
 Аси-гарами (узел коленного сустава)  
 Техника ударов - атэмиваза  
 Чоку-тсуки (прямой проникающий удар)  
 Тсукоми (близкий проникающий удар)  
 Маваши-гери (круговой удар)  
 Микадзуки-гери (восходящий удар)  
 Техника защит - укеваза  
 Совершенствование техники защит, комбинированные защиты.  
 Выполнение технических комплексов (ката).  
 Разучивание отдельных элементов ката:  
 уке-но-ката,  
 наге-но-ката,  
 киме-но-ката.

## 2. Тактика

тактика проведения технических действий: расширение технико-тактическом арсенала борца джиу-джитсу (за счет увеличения числа комбинаций с использованием приемов из различных разделов техники джиу-джитсу, однонаправленных и разнонаправленных комбинаций из раздела нагеваза, контратакующих приемов)  
 тактика ведения поединка: сбор информации о противниках, построение моделей соревновательных поединков с конкретными противниками, коррекция модели, анализ проведенных поединков, соответствия проведенного поединка ранее построенной модели  
 тактика участия в соревнованиях: цель соревнования, планирование результата отдельных схваток и в целом соревнования

## 3.6. Система психологического сопровождения тренировочного процесса.

### 3.6.1. Психорегуляция - регуляция психических состояний

Виды регуляции: гетерорегуляция - вмешательство извне и саморегуляция.

Основные причины использования психорегуляции:

Коррекция динамики усталости

Основное назначение - щадящий режим нагрузок. Дополнительные рекомендации:

- смена деятельности;
- строгое соблюдение режима нагрузок и отдыха;
- внушение и самовнушение сна и сноподобных состояний;
- обучение спортсмена рациональным приемам отдыха при кратковременных паузах, предусмотренных регламентом соревнований;
- электроанальгезия;
- специальные пленэрные аудио- и видеосеансы.

Снятие избыточного психического напряжения.

Стратегия десенсибилизации - снижение чувствительности к воздействиям, вызвавшим неадекватное психическое напряжение, устранение объективных причин стрессового состояния.

Основные причины избыточного психического напряжения:

1) Предстартовая лихорадка, вызываемая: непосильностью задач или командных установок, переоценкой собственных сил и возможностей, заражением нервозностью окружения, обстановки, и т.п.

Наиболее эффективно сочетание гипносуггестивных воздействий и электроанальгезии как отвлекающего фактора.

2) Избыточное волнение в ходе соревнования.

Основное средство – саморегуляция - воздействие на самого себя с помощью слов, мысленных представлений и их сочетание. Эффективность зависит от владения арсеналом приемов, адаптированных к условиям соревнований данного вида спорта.

Виды саморегуляции:

- самоубеждение - воздействие на самого себя с помощью логически обоснованных доводов;
- самовнушение - воздействия, основанный на доверии к источнику, когда информация принимается без доказательства.

Виды саморегуляционных тренировок:

1) Аутогенная тренировка – воздействие самовнушением на своё психофизическое состояние.

Метод, отличающийся простотой приёмов с общим седативным эффектом, предложен немецким психиатром и психотерапевтом Иоганном Шульцем (1884-1970) в 1932 г. Достоинства метода:

- повышает скорость сенсомоторного регулирования, способствует концентрации внимания и повышению эмоциональной устойчивости, стабилизации настроения и поведенческих реакций, нормализации сна, снижению тревожности, внутренней напряженности, развитию уверенности в себе, улучшению социальной адаптации и общительности;
- увеличивает способности к психофизиологической мобилизации резервных возможностей личности и организма человека.
- краткосрочный отдых в аутогенном расслаблении ведет к быстрому восстановлению сил и снижает развитие утомления при значительных физических нагрузках.

Причины применения аутогенной тренировки спортсменами:

- устранение страха, эмоциональной напряженности, чувства тревоги, психогенного беспокойства, волнения во время соревнований;
- регуляция сна;
- краткосрочный отдых;
- активизация сил организма;
- укрепление воли, коррекция поведения, мобилизация личностных ресурсов.

2) Психорегулирующая тренировка - вариант аутогенной тренировки (не применяются формулы, вызывающие чувство тяжести в конечностях), адаптированной к условиям занятий данным видом спорта. Ориентирована на управление уровнем психического напряжения.

3) Психомышечная тренировка направлена на совершенствование двигательных представлений за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений. Используются разработки различных школ психотренинга, в частности, дыхательные упражнения, максимальное изометрическое напряжение мышц и покой после него.

4) Идеомоторная тренировка - осознанный триумвират представлений:

- представление идеального движения (комплекса движений) – программирование;
- представления, сопровождающие освоение навыка - тренировка;
- представления о возможной коррекции, контроле движений и связях отдельных элементов - регуляция.

Механизм воздействия - за счет использования мышечного потенциала происходит неосознанная и невидимая иннервация мышц, импульсная структура которой соответствует ощущаемым, представляемым или воображаемым движениям.

Действенное улучшение результативности спортивной подготовки может быть достигнуто только при сочетании идеомоторной и физической тренировки.

Идеомоторный метод при правильной организации может существенно повысить «мышечную выносливость», спортивную работоспособность, способствовать сохранению техники сложных упражнений после перерыва в тренировках и эффективности при психорегуляции эмоциональных состояний спортсменов перед соревнованиями.

Преодоление состояния фрустрации.

Причина состояния фрустрации – непреодолимая разница между желаемым и реально достижимым. В сочетании с утомлением и стрессом представляет значительную опасность, как для спортивных результатов, так и для здоровья спортсмена.

Стратегия - быстрый переход

- от анализа ситуации – устранения негативной реакции на неудачу и внушение спортсмену уверенности в своих силах,

- к энергичным действиям по достижению цели.

Основное средство – саморегуляция.

**3.6.2. Релаксация**- состояние покоя, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением.

Виды: долговременная или кратковременная, произвольная (во время сна) или произвольная (при обучении расслаблению).

Стресс - это напряжение, как физиологическое, так и психологическое, а релаксация, - состояние, противоположное напряжению, поэтому навыки быстрого расслабления позволяют эффективно снижать уровень стресса.

Преимущества релаксации перед транквилизаторами.

- можно эффективно расслабиться за 0,5 мин, а таблетки начинают действовать через 20-30 мин после их приёма;

- не вызывает побочных эффектов, свойственных транквилизаторам - заторможенности, рассеянности, ухудшения концентрации внимания, снижения работоспособности и т.д., а релаксация улучшает эти показатели.

- в отличие от транквилизаторов, не вызывает зависимости, которая сама по себе может стать более тяжёлой проблемой, чем та, для устранения которой были назначены транквилизаторы.

Самый надёжный для спортсменов - метод нервно-мышечной релаксации американского невролога Эдмунда Джекобсона (1888-1983), ориентированный на использование взаимосвязи отрицательных эмоций с напряжением мышц. Задачи:

- научиться целенаправленно расслаблять все мышцы в максимально удобных, комфортных условиях, при отсутствии помех;

- освоить навыки устранения избыточного напряжения в мышцах в обычных повседневных условиях и на тренировках;

- внимательно наблюдая за собой, определить, какие мышцы напрягаются при волнении, страхе, тревоге, смущении, беспокойстве, раздражении, и научиться мысленной командой расслаблять их.

В спортивной деятельности с психогигиеническими целями используется ряд других методик:

- наивная психорегуляция: талисманы, ритуалы, разминки и т.п.,

- музыкальное сопровождение и функциональная музыка,

- дыхательные упражнения,

- специальные психорегулирующие комплексы физических упражнений,

- пр.

### **3.7. Планы применения восстановительных средств.**

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

В составлении программы восстановительных мероприятий принимают участие тренер, врач, врач-клинический фармаколог, биомеханик, врач-физиотерапевт, массажист, врач-диетолог, врач-рефлексотерапевт, медицинский психолог, специалисты по

медицинским профилям, в соответствии с медицинскими показаниями.

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

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

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

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

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

### **3.8. Антидопинговые мероприятия.**

Допинг наносит непоправимый ущерб здоровью, спортивной карьере спортсмена и репутации, негативно сказывается на имидже спортивного учреждения и тренерского состава.

Антидопинговая программа является важной составляющей в системе спортивной подготовки спортсмена. Формирование установки у подрастающего поколения о недопустимости допинга как явления, не только чреватого рядом негативных последствий, несовместимого с воспитательным и оздоровительным потенциалом спорта, но и противоречащего сути спорта как такового.

Эффективной мерой профилактики применения допинга, является увеличение уровня знаний о вреде допинга.

Основной целью проведения антидопинговых мероприятий учреждением, является повышение уровня знаний, спортсменов по предотвращению использования запрещенных в спорте субстанций и методов занимающимися.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение

антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Общероссийскими антидопинговыми правилами (2.1.1 Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в свой организм. Спортсмены несут ответственность за любую запрещенную субстанцию, ее метаболиты или маркеры, обнаруженные в их пробах.)

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 официальный сайт РАА «РУСАДА».

Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста 7 лет. Участие в онлайн-обучении на официальном сайте РУСАДА и получение сертификата о прохождении курса – является обязательным условием для прохождения спортивной подготовки в спортивной школе.

Для спортсменов 7 - 12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Антидопинговая работа в ГБУ СШОР Петродворцового района Санкт-Петербурга проводится согласно Плана антидопинговых мероприятий, ежегодно утверждаемого руководителем учреждения.

### **Определения терминов**

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и

Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

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

#### **Содержание инструкторской и судейской практики на тренировочном этапе**

Одной из задач специализированных спортивных школ олимпийского резерва является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по джиу-джитсу. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Спортсмены тренировочных групп должны овладеть принятой в джиу-джитсу терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.). На тренировочных этапах необходимо научить юных спортсменов самостоятельному ведению дневника тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств и соревновательной техники. Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения

правил соревнований, привлечение спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах.

### **Содержание инструкторской и судейской практики в группах совершенствования спортивного мастерства.**

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Спортсмены должны принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных школах в роли главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря; в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря. Для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судьи по спорту

## **IV. Система контроля и зачетные требования**

### **4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта.**

#### **7—11 лет.**

Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости легких идет довольно равномерно и пропорционально.

Костная система находится в стадии формирования:

- окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено, и в костной системе много хрящевой ткани, поэтому необходимо неустанно заботиться о правильной позе, походке спортсменов;

- окостенения кисти и пальцев не завершено, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны.

Мышцы еще слабы, особенно мышцы, спины, и не могут долго поддерживать тело в правильном положении, что может привести к плохой осанке и искривлению позвоночника, поэтому очень важны повседневные систематические специальные физические упражнения.

В этом возрасте большое место занимает игра, содержание которой содержит действия и поступки, позволяющие воспитывают такие качества, как ловкость, сила, быстрота и координация движений, выдержка, настойчивость, смелость.

#### **11-15 лет**

Самым важным фактом является половое созревание - появляются различия в развитии мальчиков и девочек. Девочки заметно прибавляют в весе и росте, но уступают мальчикам в силе, скорости и выносливости. После 14—15 лет девочки растут медленнее, а мальчики — быстрее и они вновь обгоняют девочек в физическом развитии и сохраняют это преимущество на протяжении последующих лет.

Физическое развитие неравномерно:

- если кости позвоночника и конечностей интенсивно растут в длину, то грудная клетка в развитии отстает;

- если сердце значительно увеличивается в объеме, становится более сильным, то диаметр кровеносных сосудов отстает в развитии (следствие - временные расстройства кровообращения, повышается кровяное давление, головокружение, сердцебиение, временная слабость, головные боли и т.д.);

- нервная система не всегда может выдерживать длительные монотонные раздражители, поэтому часто переходит в состояние торможения или, наоборот, в состояние сильного возбуждения (одни подростки поэтому быстро устают, становятся вялыми,



рассеянными, а другие — раздражительными, нервными, начинают совершать иногда несвойственные им поступки).

Противопоказаны чрезмерные силовые упражнения, требующие резких силовых движений. Наиболее пригодны физические упражнения средней интенсивности при относительно длительной мышечной работе.

#### **15-18 лет.**

К концу этого периода юноши и девушки достигают физической зрелости и их развитие мало чем отличается от физического развития взрослого человека. Им доступны все виды силовых упражнений и упражнений на выносливость, они без вреда для себя могут участвовать в соревнованиях по любым видам спорта.

### **Степень влияния физических качеств и телосложения на результативность спортивной подготовки**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Координационные способности	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Мышечная сила	2
Гибкость	2
Телосложение	1

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

#### **4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.**

1) Результатом реализации Программы является:

На этапе НП:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта джиу-джитсу;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта джиу-джитсу.

На Т(СС) этапе:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных

соревнованиях по виду спорта джиу-джитсу;

- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе ССМ:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе ВСМ:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд РФ;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

Система спортивного отбора включает:

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

3) Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

4) Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества спортсменов).

#### **4.3. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки.**

##### **Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы**

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 12 с)	Бег на 60 м (не более 12,9 с)

Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с)
Выносливость	Бег на 1 км (не более 6 мин 30 с)	Бег на 1 км (не более 6 мин 50 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 7 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола пальцами рук)	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 10,8 с)	Бег на 60 м (не более 11,2 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)
Выносливость	Бег на 1,5 км (не более 7 мин 55 с)	Бег на 1,5 км (не более 8 мин 35 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 11 раз)

Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 20 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 16 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 9 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук (не менее 2 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юниоры	Юниорки
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 8,7 с)	Бег на 60 м (не более 9,6 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9 с)
Выносливость	Бег на 2 км (не более 9 мин)	Бег на 2 км (не более 11 мин)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 18 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 25 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 22 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 12 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (ладонями рук коснуться пола)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	"кандидат в мастера спорта"	

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Скоростные качества	Бег на 100 м (не более 13,5 с)	Бег на 100 м (не более 16,5 с)
Выносливость	Бег на 3 км (не более 12 мин 30 с)	Бег на 2 км (не более 10 мин 30 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 22 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 30 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 26 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 18 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 14 раз)

Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола ладонями рук (не менее 2 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	"мастер спорта России", "мастер спорта России международного класса"

#### 4.5. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.

Медицинское обеспечение спортсменов осуществляется штатным медицинским работником и работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

#### V. Перечень информационного обеспечения

1) КонсультантПлюс [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru):

- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
- Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»
- Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания **медицинской помощи** при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»
- Приказ Минспорта РФ от 09 марта 2016г. № 224 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по джиу-джитсу .

2) Минспорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/sport/>

- Всероссийский реестр видов спорта. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/
  - Единая всероссийская спортивная классификация //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/
  - Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/
- 2) Сайт организацией, осуществляющей спортивную подготовку
  - 3) Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru

## **VI. План физкультурных и спортивных мероприятий.**

Календарный план спортивно-массовых мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий, спортивных мероприятий Санкт-Петербурга, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий учреждения (п. 1.7 в ред. Приказа Минспорта России от 16.02.2015 N 133), который ежегодно прилагается к программе и в котором планируется участие спортсменов учреждения в спортивных и тренировочных мероприятиях.

