

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа «Надежда»**

Утверждена приказом директора  
МБУ ДО СШ «Надежда»

«*22*» *февраля* 2023 № *52/1-а*



/ Кудинов С.В.

**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки  
по виду спорта «джиу-джитсу»**

п. Новый  
2023 год

## Содержание

### I. Общие положения.

1. Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу».....3
2. Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу».....3

### II Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу».

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....6
4. Объем программы.....7
5. Виды (формы) обучения, применяемые при реализации Программы..8
6. Годовой учебно-тренировочный план..... 10
7. Календарный план воспитательной работы.....12
8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....15
9. Планы инструкторской и судейской практики.....18
10. Планы медицинских и медико-биологических мероприятий.....19

### III. Система контроля.

11. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки.....21
12. Оценка результатов прохождения спортивной подготовки.....22
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки. ....22

### IV. Рабочая программа по виду спорта «джиу-джитсу».

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....24
15. Учебно-тематический план .....42

### V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

16. Особенности осуществления спортивной подготовки и реализации программы.....	46
---	----

**VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу».**

17. Материально-технические условия реализации Программы.....	47
18. Кадровые условия реализации Программы .....	48
19. Информационно-методические условия реализации Программы.....	49

**VII Приложение**

Приложение №1.....	50
Приложение №2.....	51
Приложение №3.....	52
Приложение №4.....	53
Приложение №5.....	54
<b>VIII Перечень информационного обеспечения .....</b>	<b>56</b>

## **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу» (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по спортивной дисциплине «джиу-джитсу» в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивная школа «Надежда» (далее – учреждение). Программа разработана с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу», утвержденная приказом Минспорта России от 23.11.2022 № 1061 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "джиу-джитсу" (далее – ФССП) и на основе примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу», утвержденной приказом Минспорта России от 22.12.2022 №1355

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по джиу-джитсу, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;
- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств и природных психологических особенностей

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

**Основными задачами реализации программы являются:**

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;

- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития каратистов и корректировка уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области джиу-джитсу, освоение правил вида спорта, изучение истории джиу-джитсу, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счет освоения технического и тактического арсенала во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации, для пополнения сборных команд края, района;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов по физической культуре и судей по виду спорта «джиу-джитсу»

Данная программа предназначена для тренеров и служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки спортивного резерва, квалифицированных каратистов и содействия успешному решению задач физического воспитания юных спортсменов.

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

«Джиу-джитсу» – это японское боевое искусство, система рукопашного боя, основанная на технике мягкости, податливости. Залог победы в джиу-джитсу – не вступить в открытое противостояние с противником, а незаметно направить его силу и приемы против него самого. Особенностью джиу-джитсу является бросковая техника и силовое воздействие на суставы человеческого тела.

В виде спорта «джиу-джитсу» правилами предусмотрены соревнования в

следующих дисциплинах: «борьба лежа», «ката-парное» и «по весовым категориям».

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

Соревнования в весовых категориях подразумевают свободный спарринг с применением ударной, бросковых техник, а также техники борьбы лежа. Деление спортсменов по весу производится в зависимости от возраста и пола участников. У женщин весовые категории от 49 до 70 кг, у мужчин – от 56 до 94 кг.

«Борьба лежа» – особенностью этой дисциплины является борьба в партере, а также использование болевых и удушающих приемов во время поединка. Верно выполненная атака с фиксацией в течение 3 секунд награждается очками, защита оценке не подлежит.

Организация тренировочного процесса по джиу-джитсу осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта джиу-джитсу составляет 7 лет и определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта джиу-джитсу (далее – ФССП):

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года.

В программе использованы основные принципы спортивной подготовки, в числе которых принцип индивидуализации, предусматривающий индивидуальный подход к каждому спортсмену и реализующий педагогический принцип доступности. Решение задач психологической и спортивной подготовки осуществляется в основном педагогическими средствами - путем моделирования соревновательных условий в учебно-тренировочном процессе.

Вовлечение людей в систематические занятия спортом, их интерес и личные достижения зависят от соответствия индивидуальных особенностей специфике того или иного вида спорта. Выбор каждым человеком вида спорта, в наибольшей мере соответствующего его индивидуальным особенностям, составляет сущность спортивной ориентации. Спортивная ориентация связана прежде всего с детско-юношеским и массовым спортом. Хорошо поставленная спортивная ориентация

повышает эффективность спортивного отбора. Инновационные методы предлагаемой программы на различных возрастных уровнях могут помочь тренеру-преподавателю в формировании у молодого поколения благоприятного отношения к спорту, принципиальных убеждений и приобретению социально значимых моральных качеств.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	12

Минимальный возраст при зачислении на начальную подготовку 1 года обучения допускается при условии исполнения необходимого возраста в календарном году.

Минимальная наполняемость спортивной группы на этапах спортивной подготовки НП-12 и УТ-8 человек (Приложение № 1 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "джиу-джитсу", утвержденному приказом Минспорта России от 23.11.2022 № 1061) в соответствии с Приказом Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. N 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки" п. 4.3 при комплектовании учебно-тренировочных групп учреждение определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования или по иным причинам, предоставляется возможность однократно продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки (при наличии бюджетных мест)

## 2. Объем Программы

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение всего года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий и периодизации спортивной подготовки. Тренировочная работа осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Продолжительность тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся:

- на этапе начальной подготовки до 2 часов;
- на учебно- тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 3 часов;

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна превышать 8 часов.

К выполнению тренировочного плана (тренировочной работе) допускаются исключительно спортсмены, прошедшие медицинское освидетельствование (диспансеризацию или углублённое медицинское обследование), не имеющие медицинских противопоказаний к планируемой тренировочной нагрузке, имеющие соответствующую спортивную квалификацию и успешно прошедшие подготовку на предшествующем этапе.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	6	6	8	12
Общее количество часов в год	312	312	416	624



### 3. **Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:**

Учебно-тренировочный процесс в учреждении осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные и смешанные;

- учебно-тренировочные мероприятия (Приложение №1);

- спортивные соревнования.

Иные формы обучения: самостоятельная подготовка, инструкторская подготовка, судейская практика.

Спортивные соревнования. Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется учреждением, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом краевых межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Обучающиеся направляются на соревнования при:

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

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдения общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

В зависимости от места и задачи проведения соревновательные старты могут быть:

Контрольные соревнования. Проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных

недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

**Отборочные соревнования.** По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

**Основные соревнования.** Цель этих соревнований является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

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

При составлении плана необходимо ориентироваться на принцип иерархичности, который подразумевает соподчиненность физкультурных и спортивных соревнований различного уровня:

- уровень физкультурно-спортивной организации (школьный);
- городской уровень;
- окружной уровень;
- федеральный уровень;
- всероссийский уровень;
- международный уровень.

### Объем соревновательной деятельности

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

#### 6. Годовой учебно-тренировочный план

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год. Учебный год начинается с 1 января и заканчивается 31 декабря.

Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час).

Учебно-тренировочный процесс в учреждении должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

Наряду с занятиями под руководством тренера-преподавателя применяются занятия по планам самоподготовки (индивидуальным планам) на период отпуска, болезни либо командировки тренера-преподавателя, либо в период неблагоприятной эпидемиологической обстановки. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются учреждением, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе – трех часов.

**Готовой учебно-тренировочный план по виду спорта «джиу-джитсу» на  
этапах спортивной подготовки.**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		6	6	10	12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		14	12		
1.	Общая физическая подготовка	114	116	106	80
2.	Специальная физическая подготовка	88	90	114	188
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	22	44
4.	Техническая подготовка	78	80	142	250
5.	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка	32	22	20	44
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	4	6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	8	12
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>624</b>

На основании годового учебно-тренировочного плана спортивной подготовки учреждением утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

## 7. Календарный план воспитательной работы

В работе с юными спортсменами применяются специфические средства нравственного воспитания: учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, общественнополезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов воспитания применяются: формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий, предупреждение и осуждение отрицательных действий.

В воспитательной работе в процессе учебно-тренировочных занятий важно умело сочетать общие задачи воспитания и задачи, вытекающие из специфики спортивной деятельности.

Реализация воспитательных задач осуществляется двумя путями:

первый – в процессе систематических, регулярных учебно-тренировочных занятий;

второй – в процессе спортивных соревнований и общественной деятельности.

В соревнованиях проверяются на «прочность» качества, воспитанные в процессе подготовки спортсмена. Соревновательная деятельность служит мощным средством развития нравственно-волевых качеств, является настоящей школой для становления спортивного мастерства.

Процесс воспитания нравственно-волевых качеств личности осуществляется на основе следующих принципов:

- непрерывности и преемственности;
- социокультурной детерминации воспитательного процесса;
- единства системного и личностно-деятельного подходов;
- вариативности и динамичности использования средств, форм, методов и приемов воспитания в зависимости от уровня нравственно-волевого развития занимающегося, этапа этого процесса, их индивидуальности;
- единства использования ближних, средних и дальних целей спортивной деятельности.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b>	В течение года

		- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
3.3	Формирование чувства гордости за достижение нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий	В течение года
3.4	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков,	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков,	В течение года

	способствующих достижению спортивных результатов)	способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	
--	---	--	--

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

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности в достижении, благодаря этому высокого спортивного результата.

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.

Антидопинговые мероприятия:

- информирование спортсменов о запрещенных веществах;
- ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами;

- ознакомление с правами и обязанностями спортсмена;
- повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья.

- ежегодное прохождение онлайн-курса с получением сертификата «Антидопинг» на официальном сайте РУС АДА;



Спортсмен должен знать следующие нормативные документы: Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая работа направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним направлен на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися джиу-джитсу молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у занимающихся джиу-джитсу более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самой целью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как

к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Спортсмены	Вид программы	Сроки проведения	Рекомендации
Этап начальной подготовки	Теоретические занятия (беседы, лекции, информминутки)	2 раза в год	Особенности данных мероприятий на первом и втором году подготовки связаны с новым статусом ребенка – статусом спортсмена. Необходимо сформировать начальные детские убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта. Главной задачей антидопинговых мероприятий на первом и втором году подготовки является формирование у детей устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и этических норм в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, и их применение в повседневной жизни, формирование основ знаний о здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек (соответствующих данному возрасту), знаний о гигиене спортсмена. На третьем году спортивной подготовки юный спортсмен в совокупности с повторением ранее пройденного материала, обязан иметь общие представления о допинге и его вреде для здоровья спортсмена, о существовании и особенностях деятельности организаций, осуществляющих борьбу с
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	1 раз в год	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	
Тренировочный этап	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Особенности данных мероприятий на первом и втором году подготовки связаны с новым статусом ребенка – статусом спортсмена. Необходимо сформировать начальные детские убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта. Главной задачей антидопинговых мероприятий на первом и втором году подготовки является формирование у детей устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и этических норм в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, и их применение в повседневной жизни, формирование основ знаний о здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек (соответствующих данному возрасту), знаний о гигиене спортсмена. На третьем году спортивной подготовки юный спортсмен в совокупности с повторением ранее пройденного материала, обязан иметь общие представления о допинге и его вреде для здоровья спортсмена, о существовании и особенностях деятельности организаций, осуществляющих борьбу с
	Родительские собрания	1 раз в год	
	Теоретические занятия (беседы, лекции, информминутки)	1 раз в год	
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	

			применением допинга в спорте.
--	--	--	-------------------------------

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

Инструкторская и судейская практика на начальном этапе спортивной подготовки не предусмотрена.

Одной из задач спортивных школ является подготовка спортсменов к роли помощников тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Работу по освоению инструкторских и судейских навыков следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы.

Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия); овладеть основными методами построения тренировочного занятия; овладеть способами разминки, основной и заключительной частью; 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.

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

## План инструкторской практики на учебно-тренировочном этапе

Формируемые умения
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Освоение терминологии, принятой в джиу-джитсу</li><li>2. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.</li><li>3. Составить конспект и провести разминку в группе.</li><li>4. Определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде.</li><li>5. Провести подготовку команды к соревнованиям.</li><li>6. Составление комплексов упражнений по специально физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приема мяча верхней и нижней прямой подаче.</li></ol>

## План судейской практики на учебно-тренировочном этапе

Формируемые умения
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Вести протокол игры.</li><li>2. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.</li><li>3. Осуществлять судейство учебных игр в поле самостоятельно.</li><li>4. Участвовать в судействе официальных соревнований в составе секретариата.</li><li>5. Судить игры в качестве судьи в поле.</li><li>6. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой</li></ol>

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

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по джиу-джитсу, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки. Начиная с тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр в врачебно-физкультурном диспансере. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий 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 в соответствии с рекомендациями медицинских работников.

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает психолого-педагогические и медико-биологические воздействия.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Медико-биологические средства восстановления с ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

### III. Система контроля

#### 11. Требования к результатам прохождения Программы спортивной подготовки.

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

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получить общие теоретические знания о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «джиу-джитсу»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «джиу-джитсу»;
- овладение основами техники вида спорта «джиу-джитсу»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья. - изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «джиу-джитсу»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «джиу-джитсу»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на втором и третьем году;

- укрепление здоровья;
- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «джиу-джитсу» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «джиу-джитсу»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать и не нарушать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

## **12. Оценка результатов освоения Программы спортивной подготовки.**

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

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

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование.

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце каждого учебного года обучения и предполагает зачет в форме тестирования уровня ОФП, СФП.

Итоговый контроль проводится с целью: определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

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

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

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.



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

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

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу» (Приложение №2)

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации по виду спорта «джиу-джитсу» (Приложение №3)

#### **IV Рабочая программа**

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

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координации (умений и навыков), необходимых в джиу-джитсу.

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

##### *1. Техничко-тактическая подготовка*

##### *1.1. Техника*

**Техника падений - укемиваза:**

Падение на спину

Падение на бок (вправо и влево)

Падение через партнера на спину

Кувырок вперед

Кувырок назад

**Основные стойки - сизей:**

Шизен-хантай

Дзиго-хантай

Миги-шизентай, хидари-шизентай

Миги-дзиготай, хидари-дзиготай

**Техника передвижений - синтай :**

Аюми-аши (передвижения обычными шагами)

Цуги-аши (передвижение подшагиванием)

Техника поворотов и подворотов

Поворот вправо и влево на 90 градусов

Поворот вправо и влево на 180 градусов

**Техника захватов – кумиката:**

Захват рукав-отворот

Захват рукав-одежда на спине

Захваты за запястья

**Техника бросков - нагеваза :**

Деаси-бараи (боковая подсечка)

О-сото-гари (отхват)

О-госи (бросок через бедро захватом на спине)

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

Техника борьбы лежа - неваза

Кеса-гатаме (удержание сбоку)

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

Уде-гарами (узел поперек)

Дзюдзи-гатаме (перегибание локтя захватом руки двумя ногами)

**Техника ударов – атэмиваза:**

Мае-ате (удар кулаком вперед)

Мае-гери (удар ногой вперед)

**Техника защит - укеваза**

Аге-уде-уке (верхняя защита предплечьем)

Гедан-бараи (нижняя защита предплечьем)

1.2. Тактика

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

Использование опережающих действий (захватов)

Проведение в учебном поединке в борьбе лежа определенного вида удержания

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

Выбор стойки в зависимости от атакующих действий противника в учебном поединке

## *2. Физическая подготовка*

### *2.1. Специальная физическая подготовка*

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

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

## *3. Психологическая подготовка*

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

Проведение поединков с моделированием ситуаций, приближенных к реальным соревнованиям;

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

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

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

## *5. Соревновательная подготовка*

Участвовать в показательных выступлениях.

## *6. Зачетные требования - проведение контрольных испытаний*

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

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

## 1. Техничко-тактичска подготовка

### 1.1. Техника

#### **Техника падений укемиваза:**

*Повторение и совершенствование:*

Падение на спину

Падение на бок (вправо и влево)

Падение через партнера на спину

Кувырок вперед

Кувырок назад

#### **Изучение:**

Падение через партнера на бок (вправо и влево)

Кувырок через плечо с элементами укеми (вправо и влево)

Кувырок через партнера

#### **Основные стойки - сизей:**

*Повторение и совершенствование:*

Шизен-хантай

Дзиго-хантай

Миги-шизентай, хидари-шизентай

Миги-дзиготай, хидари-дзиготай

#### **Изучение:**

Некоаши-дачи

Мусуби-дачи

#### **Техника передвижений – синтай :**

*Повторение и совершенствование:*

Аюми-аши (передвижения обычными шагами)

Цуги-аши (передвижение подшагиванием)

#### **Техника поворотов и подворотов:**

*Повторение и совершенствование:*

Поворот вправо и влево на 90 градусов

Поворот вправо и влево на 180 градусов

#### **Техника захватов – кумиката:**

*Повторение и совершенствование:*

Захват рукав-отворот

Захват рукав-одежда на спине

Захваты за запястья

**Техника бросков – нагеваза:**

*Повторение и совершенствование:*

Деаси-бараи (боковая подсечка)

О-сото-гари (отхват)

О-госи (бросок через бедро захватом на спине)

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

**Изучение:**

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

Сасае-тсури-коми-аси (передняя подсечка)

Тай-отоси (передняя подножка)

Иппон-сеой-наге (чистый бросок через плечо)

**Техника борьбы лежа – неваза:**

*Повторение и совершенствование:*

Кеса-гатаме (удержание сбоку)

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

Дзюдзи-гатаме (перегибание локтя захватом руки двумя ногами)

Уде-гарами (узел поперек)

**Изучение:**

Гияко-кеса-гатаме (обратное удержание сбоку)

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

**Техника ударов – атэмиваза:**

*Повторение и совершенствование:*

Мае-ате (удар кулаком вперед)

Мае-гери (удар ногой вперед)

**Техника защит – укеваза:**

*Повторение и совершенствование:*

Аге-уде-уке (верхняя защита предплечьем)

Гедан-бараи (нижняя защита предплечьем)

**Изучение:**

Сото-уде-уке (защита внутрь предплечьем)

Учи-уде-уке (защита наружу предплечьем)

## 1.2. Тактика

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

Использование опережающих действий (захватов)

Проведение в учебном поединке в борьбе лежа определенного вида удержания

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

Выбор стойки в зависимости от атакующих действий противника в учебном поединке

## 2. Физическая подготовка

### 2.1. Специальная физическая подготовка

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

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

## 3. Психологическая подготовка

### 3.1. Волевая подготовка

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

Проведение поединков с моделированием ситуаций, приближенных к реальным соревнованиям

Выполнение заведомо сложных технических действий в поединке с более сильным противником

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

### 3.2. Нравственная подготовка

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

Изучение этики джиу-джитсу

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

#### 4. Методическая подготовка

##### 4.1. Теоретическая подготовка:

История джиу-джитсу

Этика джиу-джитсу

Гигиенические требования к занимающимся

Основные правила соревнований (разрешенные и запрещенные приемы)

##### 5. Соревновательная подготовка

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

##### 6. Зачетные требования - проведение контрольных испытаний

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

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

##### 1. Техничко-тактическая подготовка

###### 1.1. Техника

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

##### **Изучение дополнительных стоек:**

Шико-дачи

Хамми-дачи

Техника передвижений - синтай

Передвижения и повороты боком

Передвижения с использованием дополнительных позиций

Техника поворотов и подворотов :

Поворот вправо и влево на 360 градусов

Поворот вправо и влево на 45 градусов

Поворот вправо и влево на 125 градусов

Подвороты при бросках различной сложности

Уходы с линии атаки

Техника захватов - кумиката

Захваты за пояс

Захват за штаны и куртку

Техника бросков - нагеваза

Ко-учи-гари (подсечка изнутри)  
Тсури-коми-госи (бросок через бедро захватом отворота)  
Окури-аси-бараи (боковая подсечка в темп шагов)  
Тсури-госи (бросок через бедро захватом за пояс)  
Хараи-госи (подхват бедром)  
Учи-мата (подхват изнутри)  
Кусики-таоси (подножка с захватом ноги снаружи)  
Соде-тсури-коми-госи (бросок через бедро захватом за два рукава)  
Техника борьбы лежа - неваза  
Ками-сихо-гатаме (удержание со стороны головы)  
Муне-гатаме (удержание поперек с захватом руки и отворота)  
Тате-сихо-гатаме (удержание верхом с захватом руки и головы)  
Окури-ери-дзиме (удушение отворотом куртки сзади)  
Ката-дзюдзи-дзиме (удушение накрест прямым и обратным захватом предплечий)  
Кеса-гарами (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  
Нагашу-уке (отклоняющая защита)  
Сукуе-уке (подхватывающая защита)  
Каке-уке (зацепляющая защита)  
Дзюдзи-уке (защита скрещенными руками)

## 1.2. Тактика

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

Использование опережающих действий (ударов, захватов)

Проведение в учебном поединке заранее намеченного приема

Составление тактического плана проведения учебного поединка с анализом после его проведения



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

## *2. Физическая подготовка*

### *2.1. Специальная физическая подготовка*

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

### *2.2. Общая физическая подготовка*

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

## *3. Психологическая подготовка*

### *3.1. Волевая подготовка*

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

Проведение поединков с моделированием ситуаций, приближенных к реальным соревнованиям

Выполнение заведомо сложных технических действий в поединке с более сильным противником

Выполнение предельных нормативов по физической подготовке

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

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

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

## *4. Методическая подготовка*

### *4.1. Теоретическая подготовка:*

Классификация базовой техники джиу-джитсу

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

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

#### 4.2. Судейская практика

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

#### 5. Соревновательная подготовка

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

#### 6. Зачетные требования - проведение контрольных испытаний

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

#### 7. Восстановительные мероприятия

Использование широко спектра средств восстановления:

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

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

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

##### 1. Техничко-тактическая подготовка

###### 1.1. Техника

###### **Техника падений- укемиваза:**

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

###### **Основные стойки-сизей:**

Совершенствование основных стоек и переходов из одной стойки в другую.

Соответствие стойки и технического действия. Стойки в положении не-ваза.

###### **Техника передвижений-синтай**

Совершенствование техники передвижений. Передвижения в положении не-ваза.

###### **Техника поворотов и подворотов**

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

###### **Техника захватов-кумиката**

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

#### **Техника бросков - нагеваза**

Ко-сото гаке (зацеп голенью снаружи)

Мороте-гари (бросок захватом двух ног)

Еко-отоси (боковая подножка с падением)

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

Ката-гурума (переворот через плечи)

Те-гурума (боковой переворот)

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

Аси-гурума (бросок через ногу)

Техника борьбы лежа - неваза

Нами-дзюдзиме (прямое удушение скрещивая руки)

Гияку-дзюдзиме (обратное удушение скрещивая руки)

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

Уде-гатаме (перегибание локтя руками)

Ваки-гатаме (перегибание локтя грудью)

Хиза-гатаме (перегибание локтя при помощи ноги сверху)

Техника ударов - атэмиваза

Нанами-учи (удар ребром ладони сбоку)

Кири-ороси (удар ребром ладони сверху)

Еко-гери (боковой удар ногой)

Уширо-гери (задний удар ногой)

Техника защит - укеваза

Мороте-уке (защита двумя руками)

Аси-каке-уке (защита ногами)

Аси-осае-уке (защита ногами)

#### **1.2. Тактика**

тактика проведения технических действий: комбинации с использованием приемов из различных разделов техники джиу-джитсу (например: атемиваза-нагеваза, нагеваза-катамеваза, кансетсуваза-шимеваза), однонаправленные и разнонаправленные комбинации из раздела нагеваза (например: зацеп изнутри

(оучи-гари)- боковая подсечка (деаси-бараи; оучи-гари (зацеп изнутри) - передняя одножка (тай-отоси) и т.п.)

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

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

## *2. Физическая подготовка*

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

## *2.2. Общая физическая подготовка*

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

## *3. Психологическая подготовка*

### *3.1. Волевая подготовка*

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

соблюдение режима дня спортсмена, режима тренировок и соревнований

анализ проведенных соревновательных схваток, потребовавших предельного напряжения волевых качеств

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

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

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

## *4. Методическая подготовка*

### *4.1. Теоретическая подготовка:*

джиу-джитсу в России

биомеханические принципы технических действий

терминология джиу-джитсу. Термины на русском и японском языках  
весовой режим, сгонка веса, водно-солевой баланс, питание, закаливание  
правила соревнований: необходимое оборудование, судьи и официальные лица,  
переход к борьбе лежа, ситуации, не предусмотренные правилами

#### 4.2. Инструкторская практика

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

#### 4.3. Судейская практика

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

#### 5. Соревновательная подготовка

Принять участие в 4-5 соревнованиях в течение года.

#### 6. Зачетные требования - проведение контрольных испытаний

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

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

#### 7. Восстановительные мероприятия

Использование широкого спектра средств восстановления:

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

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

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

##### 1. Техничко-тактическая подготовка

###### 1.1. Техника

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

###### Техника бросков - нагеваза

Хикоми-гаеши (бросок через голову подбивом голенью)

Тани-отоши (задняя подножка с падением)  
Сеой-отоши (бросок через плечо с коленей)  
Сукуи-наге (передний переворот)  
Утсури-госи (бросок сбоку через бедро)  
О-сото-макикоми (передняя подножка с падением захватом руки под плечо)  
Уки-отоси (выведение из равновесия рывком)  
Хидзи-наге (выведение из равновесия подбивом под локоть)  
Коте-гаесси (выведение из равновесия скручиванием за кисть)  
Техника борьбы лежа - неваза  
Ката-ха-дзими (удушение отворотом сзади приподнимая руку)  
Ката-те-дзими (удушение предплечьем сверху)  
Мороте-дзими (удушение кистями)  
Санка-ку-дзими (удушение сжимая ноги)  
Аси-гатаме (перегибание коленного сустава)  
Аси-гарами (узел коленного сустава)  
Техника ударов - атэмиваза  
Чоку-тсуки (прямой проникающий удар)  
Тсукоми (близкий проникающий удар)  
Маваши-гери (круговой удар)  
Микадзуки-гери (восходящий удар)  
Техника защит-укеваза  
Совершенствование техники защит, комбинированные защиты.

Выполнение технических комплексов (ката).

#### **Разучивание отдельных элементов ката:**

уке-но-ката,  
наге-но-ката,  
киме-но-ката.

#### *1.2. Тактика*

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

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

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

## *2. Физическая подготовка*

### *2.1. Специальная физическая подготовка*

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

### *2.2. Общая физическая подготовка*

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

## *3. Психологическая подготовка*

### *3.1. Волевая подготовка*

Развитие волевых качеств (решительности, настойчивости, выдержки, смелости): педагогические методы: убеждение, разъяснение, беседа и т.д.

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

### *3.2. Нравственная подготовка*

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

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

## *4. Методическая подготовка*

### *4.1. Теоретическая подготовка*

изучение анатомии человека

изучение основ общей и возрастной физиологии

методы планирования спортивной деятельности

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

#### 4.2. Инструкторская практика

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

#### 4.3. Судейская практика

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

#### 5. Соревновательная подготовка

Участие в 6 соревнованиях в течение года.

#### 6. Зачетные требования - проведение контрольных испытаний

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

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

#### 7. Восстановительные мероприятия

Использование широкого спектра средств восстановления:

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

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

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

#### 1. Техничко-тактическая подготовка

##### 1.1. Техника

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

#### **Техника бросков – нагеваза:**

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



Уки-ваза (передняя подножка с падением)  
Еко-вакаре (передняя подножка на пятке)  
Еко-гурума ( бросок через грудь с падением на бок)  
Ура-наге (бросок через грудь)  
Еко-гаке (зацеп стопой снаружи с падением)  
Кане-басами (двойной подбив\ножницы)  
Сихо-наге (выведение из равновесия назад, перенося руку через голову)  
Иримае-наге (бросок встречным движением)  
Каитен-наге (бросок опрокидыванием вперед на спину)  
Техника удушающих и болевых приемов - шиме-ваза, кансетсу-ваза) в стойке  
Каннуки-гатаме (перегибание локтя в стойке с захватом руки под плечо)  
Земпаку-гатаме (перегибание локтя в стойке при помощи двух рук сверху)  
Ката-ха (заведение плеча за спину)  
Тсукоми дзими (удушение в стойке кистями)  
Эби-гарами (удушение в стойке, обхватывая шею сверху)  
Томое-дзими (удушение в стойке захватом двух отворотов)  
Техника ударов - атэмиваза  
Гамен-тсуки (проникающий удар в голову)  
Тсуккаке (близкий удар в живот)  
О-мае-хидзи-ате (удар вперед локтем)  
Хиза-ате (удар коленом)

#### **Техника защит -укеваза**

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

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

#### *1.2. Тактика*

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

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

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

## *2. Физическая подготовка*

### *2.1. Специальная физическая подготовка*

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

### *2.2. Общая физическая подготовка*

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

## *3. Психологическая подготовка*

### *3.1. Волевая подготовка*

Развитие волевых качеств (решительности, настойчивости, выдержки, смелости): педагогические методы: убеждение, разъяснение, беседа и т.д.

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

### *3.2. Нравственная подготовка*

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

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

## *4. Методическая подготовка*

### *4.1. Теоретическая подготовка*

изучение основ спортивной физиологии

изучение основ теории и методике физического воспитания

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

#### 4.2. Инструкторская практика

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

#### 4.3. Судейская практика

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

#### 5. Соревновательная подготовка

Участвовать в 8 соревнованиях в течение года.

#### 6. Зачетные требования - проведение контрольных испытаний

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

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

#### 7. Восстановительные мероприятия

Использование широкого спектра средств восстановления:

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

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

### 15. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	≈ 312/312		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 20/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	элементам техники и тактики вида спорта			
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и

	деятельности, самоанализ обучающегося			типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.**

**16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «джиу-джитсу» основаны на особенностях вида спорта «джиу-джитсу» и его спортивных дисциплин.**

.Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «джиу-джитсу», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимся в группах на разных этапах спортивной подготовки если:

- объединенная группа состоит из обучающихся на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

- объединенная группа состоит из обучающихся на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) с третьего - четвертого года спортивной подготовки;

При объединении обучающихся, проходящих спортивную подготовку на разных этапах, в одну группу не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу».**

Учреждение, осуществляющее спортивную подготовку, должно обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе к материально-технической базе, кадрам, инфраструктуре и иным условиям, установленными ФССП.

#### **17. Материально-технические условия реализации Программы.**

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право использования соответствующей материально-технической базой или объектом инфраструктуры:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение №4);
- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение №5);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;



- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

### **18. Кадровые условия реализации Программы.**

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952 н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 96н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера – преподавателя допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «джиу-джитсу», а так же на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с обучающимися)

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеры-преподаватели используют:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) раз в два года;

- формирование профессиональных навыков через наставничество;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах.

#### **19. Информационно-методические условия реализации Программы.**

Говоря об информационно-методических условиях реализации Программы следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

## Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>			
Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке		-	14
Восстановительные мероприятия		-	-
Мероприятия для комплексного медицинского обследования		-	-
Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период		До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия		-	До 60 суток

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта  
«джиу-джитсу»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	12.0	6.10	10.8
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	145	135
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			32	27	35	30
2.2.	Подтягивание из вися на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			3	-	3	-
2.3.	Подтягивание из вися на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			12	9	15	11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Стибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
2.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
2.3.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			15	11
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»	

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

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Напольное покрытие татами	комплект	1
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гонг	штук	1
4.	Доска информационная	штук	1
5.	Зеркало (2х3 м)	штук	1
6.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
7.	Канат для лазанья	штук	2
8.	Канат для перетягивания	штук	1
9.	Лапа боксерская	штук	15
10.	Лонжа страховочная универсальная	штук	1
11.	Манекен тренировочный для борьбы (разного веса)	штук	5
12.	Мат гимнастический поролоновый	комплект	2
13.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный	штук	2
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Макет ножа	штук	8
18.	Палка резиновая для тренировочных занятий	штук	8
19.	Перекладина гимнастическая	штук	2
20.	Рулетка металлическая (10 м)	штук	1
21.	Секундомер электронный	штук	2
22.	Скакалка гимнастическая	штук	15
23.	Скамейка гимнастическая	штук	2
24.	Стенка гимнастическая	штук	4
25.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	2
26.	Урна-плевательница	штук	1
27.	Эспандер плечевой резиновый	штук	15

## Обеспечение спортивной экипировкой

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

	(женский)						
12.	Протектор ног (красный и синий)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2
13.	Протектор-бандаж для паха	комплект	на обучающегося	-	-	1	2
14.	Протектор рук (красный и синий)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
15.	Футболка белая	штук	на обучающегося	-	-	1	1



## **VIII Перечень информационного обеспечения**

1. **Акопян А.О.** «Информационно-аналитическая система научно-методического сопровождения подготовки спортсменов в видах единоборств». – М., 2002.
2. **Акопян А.О., Бойко А.И., Куковеров Г.В.** Определение физической и функциональной подготовленности спортсменов национальной сборной России по джиу-джитсу при помощи информационно-методической системы «БУДО»: Методическое пособие. – СПб., 2006. – 40 с.
3. **Белоцерковский З.Б.** Определение физической работоспособности у спортсменов по тесту PWC170 с помощью специфических нагрузок. – М.: ГЦОЛИФК, 1980. – 38 с.
4. **Булкин В.А.** Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. – СПб.:СПбГАФК, 1996.-47 с.
5. **Верхошанский Ю.В.** Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
6. **Волков В.М.** Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977 - 142 с.
7. **Годик М.А** Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: «СААМ», 1995.
8. **Жбанков О.В., Царегородцева Л.Д.** Технология комплексного тестирования – инструмент формирования информационного пространства процесса физического воспитания.// Теория и практика физического воспитания – 1999 г. - №5, с. 17 – 20.
9. **Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А.** Энциклопедия физической подготовки: Методические основы
10. развития физических качеств / Под общей ред. А.В.Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
11. **Игуменов В. М., Подливаев Б. А.** Спортивная борьба. – М.: Просвещение, 1993. – 128 с.
12. **Карпман В.Л. и др.** Тестирование в спортивной медицине. – М.: ФиС, 1988.

13. **Крутовских С.С., Кофанов Б.Е., Кривелева Н.Б.** «Боевое искусство джиу- джитсу (дзю-дзюцу). – М.,1999
14. **Матвеев Л.П.** Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999.- 320с.
15. **Меняев М.Ф.** Компьютерная технология обучения: Учебное пособие для преподавателей политехнических вузов. – М.: Изд-во МГТУ, 1991. – 69 с.
16. **Ратов И.П.** Исследование спортивных достижений и возможностей управления их характеристиками с использованием технических средств: Дисс....докт.пед. наук, - М., 1971.
17. **Родионов А. В.** Влияние психических факторов на спортивный результат. – М.: ФиС, 1983. – 112 с.
18. **Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н.** Современная система спортивной тренировки. – М.: СААМ, 1995 –445 с.
19. **Шахов Ш.К.** Программирование физической подготовки единоборца. – Махачкала, 1997 – 260 с.
20. **Шульц И.Г.** Аутогенная тренировка / Пер. с нем. М.: Медицина, 1985.
21. **Федеральные стандарты по виду спорта джиу-джитсу.** Приказ Министерства Спорта Российской Федерации от 09 марта 2016 года № 224.

