

**КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ Г.БАРНАУЛА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №10» г.БАРНАУЛА**

СОГЛАСОВАНО:
протокол заседания
Педагогического совета

№ 2 от «10» марта 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «СШ №10»
г.Барнаула

О.М. Примакова
«10» марта 2025 г.

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

АННОТАЦИЯ:

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта – *джиу-джитсу* учитывает Федеральный стандарт спортивной подготовки по данному виду спорта, утвержденный приказом Министерства спорта России от 23 ноября 2022 года № 1061, и другие нормативные документы Министерства просвещения Российской Федерации (РФ), Министерства спорта РФ, касающиеся разработки образовательных программ, и санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (СанПиН).

Программа является нормативным документом, регламентирующим работу тренеров – преподавателей по джиу-джитсу и основным документом при организации и проведении занятий в учреждении. Программа предусматривает формирование высокого уровня физической и функциональной подготовленности обучающихся, освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, совершенствование техники и тактики, соревновательного опыта.

Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу», содержит комплекс спортивной подготовки, а также систему контроля и зачетные требования.

Авторы-составители программы:

Старший тренер-преподаватель: Жигульский Р.А.

Тренеры-преподаватели: Дикун А.Л., Полетаев В.В.

Инструкторы – методисты:

Часовских Е.В.,

Примакова О.М.

Исходные данные: Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования "Спортивная школа №10" г.Барнаула
адрес: 656053, Алтайский край, г. Барнаул,
ул. Телефонная, 28А

Содержание программы

Нормативно-правовое обеспечение программы	4
I. Общие положения	4
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Джиу-джитсу»	5
Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	7
Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
Учебно-тренировочные мероприятия	8
Годовой учебно-тренировочный план (52 недели в год)	10
Календарный план воспитательной работы	12
План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	15
Планы инструкторской и судейской практики	19
Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	19
Принципы ведения здорового образа жизни и преимущества ведения трезвого образа жизни в целях закрепления этих принципов у детей и подростков в МБУ ДО «Спортивная школа №10» г. Барнаула.	22
III. Система контроля	23
Требования к результатам прохождения спортивной подготовки	24
Оценка результатов освоения Программы	25
Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	26
IV. Рабочая программа по виду спорта «Джиу-джитсу»	31
Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.	35
Учебно-тематический план.	45
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «Джиу-джитсу»	52
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	53
Материально-технические условия реализации Программы	53
Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки.	54
Кадровые условия реализации Программы	57
Информационно-методические условия реализации Программы	58

Нормативно-правовое обеспечение программы

– Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ (далее – ФЗ № 273 «Об образовании в РФ») (ред. от 07.10.2022)

– Закон «Об образовании в Алтайском крае» в редакции от 02.09.2013 N 513

– Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 года № 329-ФЗ (далее - № 329-ФЗ) (Федеральный закон от 30.04.2021 N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации")

– Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Джиу-джитсу» № 1355 от 22.12.2022 года;

– Приказ Министерства спорта РФ «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» № 634 от 03.08.2022 года;

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

– Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу», утвержденный приказом Министерства спорта России от 23.11.2022 года № 1061;

– Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

– Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа № 10».

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «джиу-джитсу» с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу» (далее - ФССП) от 23 ноября 2022 года № 1061.

Основной 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, формирование физически развитой и нравственной личности спортсмена.

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.

Спортивные дисциплины вида спорта «джиу-джитсу» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Спортивные дисциплины вида спорта «джиу-джитсу»

Таблица №1

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
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

Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «джиу-джитсу»

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.

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

Таблица №2

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

спортивного мастерства			
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	18	3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица №3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24	20-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248	1040-1664

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие:

Учебно-тренировочные занятия

Основными формами организации обучения являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- спортивные соревнования и мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- самостоятельная деятельность обучающихся;
- тестирование, анкетирование и контроль.

Основными средствами обучения являются:

- физические упражнения, подвижные и спортивные игры, в том числе комплексов технических действий.

Формы обучения: очная.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица №4

№ 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	Учебно-	Этап	Этап

		подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	совершенствования спортивного мастерства	высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной	-	14	18	18

	физической подготовке				
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Объем соревновательной деятельности

Таблица №5

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

Годовой учебно-тренировочный план (52 недели в год)

Таблица №6

Виды подготовки и иные мероприятия	Начальная подготовка (НП)			Тренировочный этап (Т)				ССМ	ВСМ
	недельная нагрузка в часах								
	6час.	8 час.	8 час.	10-12 час.	12 час.	14 час.	16час.	16час.	20 час.
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
	2	2	2	3	3	3	3	4	4
	Наполняемость групп (человек)								
14	14	14	12	12	12	12	4	3	
1.Теоретическая	3	4	4	5/6	6	7	8	8	10

подготовка									
2. Общая физическая подготовка	106	133	129	106/125	125	146	76	51	32
3. Специальная физическая подготовка	78	104	104	114/138	138	160	200	183	208
4. Техническая подготовка	76	92	92	156/188	188	218	308	332	447
5. Тактическая подготовка	9	21	21	26/31	31	38	42	42	62
6. Психологическая подготовка	3	4	4	5/6	6	7	8	8	10
7. Инструкторская и судейская практики	-	-	4	5/6	6	7	8	17	21
8. Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	4	5/6	6	7	8	8	10
9. Восстановительные мероприятия	-	4	4	5/6	6	7	8	17	21
10. Аттестация. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль).	3	4	4	5/6	6	7	8	8	10
11. Участие в спортивных соревнованиях	-	4	4	26/31	31	36	58	58	73
12. Самостоятельная деятельность обучающихся	31	42	42	62/75	75	88	100	100	125
Всего часов в год	312	416	416	520/624	624	728	832	832	1040

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

Таблица №7

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая	35-39	35-44	24-30	10-13	8-10	5-7

	подготовка (%)						
2.	Специальная физическая подготовка (%)	26-27	29-34	26-33	30-36	24-32	24-31
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-10	7-12	7-14	8-16
4.	Техническая подготовка (%)	25-26	26-31	34-37	39-44	44-49	44-54
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8-14	6-23	5-21	7-21	7-22	8-24
6.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	1-3	1-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

Календарный план воспитательной работы

Таблица №8

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей 	В течение года

1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - 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. Здоровьесбережение			
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
2.3.	Гигиена человека	Практическая деятельность обучающихся: - изучение, знание и соблюдение гигиенических норм и правил человеком, к спортивным объектам; - поддержка и своевременный уход за собой, одеждой, обувью и др.	
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися	В течение года

	уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
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	Участие в мероприятиях, посвященных Дню защитника Отечества, Дню победы	Беседы, встречи с ветеранами войн, локальных конфликтов. Участие в массовых мероприятиях, эстафетах, конкурсах и др.	В соответствующие даты
4. Развитие творческого мышления			
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
5. Развитие интеллекта			
5.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков,	Мероприятия для развития личности: - викторины на интеллектуальную тему; - посещение театра, музея, концерта и др.: - межличностное общение (вербальные,	В течение года

	способствующих развитию коммуникативности, активизации познавательной деятельности, спортивного интеллекта)	невербальные); - мероприятия на сплочение группы; - походы, экскурсии «на природу»; - умение и способность к усвоению техники сложно-координированных, разнонаправленных физических упражнений; познанию закономерностей роста спортивного мастерства; - достижения высокого уровня стабильности и надежности соревновательной деятельности; объективному, критическому анализу и обобщению собственных достижений и ошибок в ходе соревнований, активному поиску способов их исправления.	
6. Воспитание гражданственности обучающихся			
6.1	Теоретическая подготовка (получение знаний в области правового статуса спортсмена)	Беседы, направленные на: - формирование гражданско-правовой культуры, гражданской позиции; - ознакомление с нормативно-правовой базой физкультурно-спортивного учреждения; - ознакомление с правами спортсмена	В течение года
6.2	Практическая подготовка (формирование гражданско-правовой позиции)	Участие в мероприятиях гражданско-правовой направленности: - получение знаний норм, форм, правового статуса спортсмена, трудового законодательства в сфере спорта; - участие в оформлении нормативно-правовых локальных документов в сфере спорта.	В течение года
7. Работа с родителями			
7.1	Организация работы тренера с родителями обучающихся	Практическая деятельность тренера: - Родительские собрания (2-4 раза в год); - Беседы, встречи, диспуты с родителями, направленные на пропаганду физического воспитания, здорового образа жизни, особенностей занятия избранным ребенком видом спорта; - привлечение родителей (совместно с детьми) к участию в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях	В течение года

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

Раздел «План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним» должен содержать теоретическую часть и план антидопинговых мероприятий.

Прохождение онлайн – курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7-12 лет на портале онлайн – образования РУСАДА с 2022 года доступен онлайн – курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн – образования РУСАДА доступен «Антидопинговый онлайн – курс».

Таблица №9

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Теоретические занятия*	В течение года	Согласовать с ответственным антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА
	2. «Честная игра» - организует тренер – преподаватель	1-2 раза в год	Составление тренером - преподавателем программы мероприятия и отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	3. Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Собрания тренеру можно проводить в онлайн формате с показом презентации
	4. Семинары для тренеров - преподавателей: - «Виды нарушений антидопинговых правил», - «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА
Тренировочный этап	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн – курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net/
	2. Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз в год	По назначению ответственного антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА
	3. Семинары для спортсменов и тренеров – преподавателей: - «Виды нарушений антидопинговых правил», - «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА
	4. Родительское собрание:	1-2 раза в	Собрания тренеру можно проводить в

	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	год	онлайн формате с показом презентации
Этапы: совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	2. Семинары для спортсменов и тренеров: - «Виды нарушений антидопинговых правил», - «Процедура допинг – контроля» «Подача запроса на ТИ» - «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА

***Примечание.** Теоретическая часть должна содержать базовую информацию о Всемирной антидопинговой программе (содержание текста предложенной теоретической части менять не рекомендуется).

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 и персонала, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

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 Всемирным антидопинговым Кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация – ВАДА, подписавшая сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса допинг-контроля. В частности, антидопинговыми организациями являются: Международный олимпийский комитет (МОК), Международный паралимпийский комитет (МПК) и другие организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят тестирование на своих спортивных мероприятиях, это: Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА– Всемирное антидопинговое агентство.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство.

Планы инструкторской и судейской практики:

В соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки (ФССП) по дзюдо освоение инструкторской и судейской практики начинается с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки.

Таблица №10

Содержание	Виды практических заданий	Сроки выполнения
Учебно-тренировочный этап		
1. Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта 2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	В течение учебного периода
Этапы ССМ и ВСМ		
1. Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий 2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	1. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера - преподавателя. 2. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	В соответствии с планом спортивной подготовки

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

Начиная с тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

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

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке обучающихся, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства:

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью учебно-тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного учебно-тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;
- «компенсаторное» - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между учебно-тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); рациональная организация режима дня.

Психологические средства:

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и

напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон – отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины
- магнитотерапия;
- гипероксия.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма обучающегося, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица №11

Наименование мероприятия	Сроки	Ответственный
Психолого-педагогические и медико- биологические	В течение	Тренеры –

<p>средства:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на растяжение, - разминка; - массаж: восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж; - искусственная активизация мышц; - психорегуляция мобилизующей направленности, - чередование учебно-тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности, - комплекс восстановительных упражнений, - ходьба, дыхательные упражнения, - душ - теплый/прохладный - душ - теплый/умеренно холодный/ теплый - сеансы аэроионотерапии; - психорегуляция релаксационной направленности; - сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды. 	<p>года</p>	<p>преподаватели, медицинский работник</p>
---	-------------	--

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру – преподавателю рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями. Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер - преподаватель обучающегося, исходя из решения текущих задач подготовки.

Принципы ведения здорового образа жизни и преимущества ведения трезвого образа жизни в целях закрепления этих принципов у детей и подростков в МБУ ДО «Спортивная школа №10» г. Барнаул.

Одним из важнейших фактором обеспечения безопасности и стабильности развития государства является состояние здоровья населения, прежде всего детей подростков и молодёжи. Поэтому среди приоритетов в настоящее время важное место занимает формирование здорового образа жизни.

К основным факторам, определяющим здоровый образ жизни, отведены:

- отсутствие вредных привычек;
- полноценное и сбалансированное питание;
- физическая активность;
- регулярное осуществление профилактики и прохождение медицинских осмотров, диспансеризации;
- режим дня;
- состояние окружающей среды;
- здоровое психологическое и эмоциональное состояние.

Цели:

- формирование у обучающихся понимания значимости сохранения, укрепления здоровья и навыков здорового образа жизни;
- создание в школе организационно-педагогических, материально-технических, санитарно-гигиенических и других условий здоровьесбережения, учитывающих индивидуальные показатели состояния здоровья обучающихся;

- создание материально-технического, содержательного и информационного обеспечения агитационной и пропагандистской работы по приобщению подрастающего поколения к здоровому образу жизни;

- развитие организационного, программного и материально-технического обеспечения дополнительного образования обучающихся в аспектах здоровьесбережения, их отдыха, досуга.

Задачи:

- вести разъяснительную и просветительскую работу с обучающимися, родителями;

- формирование системы выявления уровня здоровья обучающихся и его целенаправленного отслеживания в течение периода обучения;

- формировать у обучающихся в процессе учебно-тренировочных занятий и внутренировочной деятельности, системы знаний о здоровьесбережении, мотивации на сохранение здоровья;

- привлечение учебно-тренировочных занятий, внутренировочной деятельности, соревновательных мероприятий к формированию здорового образа жизни обучающихся;

- осваивать тренерами-преподавателями новые методы деятельности в учебно-тренировочных занятиях обучающихся, использовать их в учебно-тренировочных занятиях, сберегающих здоровье обучающихся;

- гигиеническое нормирование учебно-тренировочной нагрузки, объема учебно-тренировочных занятий и режима дня;

- способствовать раскрытию потенциала личности обучающегося, через учебно-тренировочную, соревновательную и внутренировочную работу.

III. Система контроля

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать цели и задачам, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Планируемые результаты освоения Примерной программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и

взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера – преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

Планируемые результаты спортивной подготовки в соответствии с требованиями по этапам прохождения программы:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта "джиу-джитсу";
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

– выполнение аттестационных требований по присвоению квалификационных степеней КЮ (6-3 КЮ).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "джиу-джитсу" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "джиу-джитсу";

- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

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

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

– выполнение аттестационных требований по присвоению квалификационных степеней КЮ (2-1 КЮ).

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "джиу-джитсу";
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "кандидат в мастера спорта" не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить спортивный разряд "кандидат в мастера спорта";
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания "мастер спорта России" или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания "мастер спорта России международного класса" не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается *аттестацией* обучающихся на основании тестирования теоретической, физической и технико-тактической подготовленности, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу»;
контроль выполнения квалификационных требований обучающимся.

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

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

Таблица №12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	12.0	6.10	10.8
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	145	135

2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			32	27	35	30
2.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			3	-	3	-
2.3.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			12	9	15	11

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

Таблица №13

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

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

Таблица №14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
2.3.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления
и перевода на этап высшего спортивного мастерства
по виду спорта «джиу-джитсу»**

Таблица №15

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	16,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.00	-

1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			44	17
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	8,2
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48	43
2.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
2.3.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	18
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «мастер спорта России»			

По решению педагогического совета СШ, рекомендации тренера-преподавателя могут использоваться дополнительные упражнения технической программы для тестирования спортсменов и установления рейтинга каждого из них при принятии решения о зачислении (перевод) на соответствующий этап спортивной подготовки.

Техническая программа для этапов спортивной подготовки

Обязательная техническая программа может заключаться в выполнении нормативов на различные степени подготовленности, традиционно принятые в восточных единоборствах. В джиу-джитсу, как и в других японских единоборствах, каждому спортсмену может присваиваться степень (разряд), определяющие его техническое мастерство.

Существует 7 младших степеней (кю) и 10 старших степеней (данов), каждая из которых обозначается своим цветом пояса и некоторыми дополнительными знаками. Для спортсменов (до 17 лет) предусмотрены 7 младших степеней (кю) и одна старшая степень (дан).

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

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

- 1-й «дан», квалификация преподавателей – 3-й дан и выше;

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

По решению Комиссии спортсмену, выполнившему норматив кандидата в мастера спорта России, может быть присвоена старшая степень 2-й «кю» (фиолетовый пояс) без сдачи соответствующих нормативов.

Классификационные разрядные требования (для оценки технической подготовленности)

Таблица №16

Спортивный разряд, звание в соответствии с ЕВСК	Степень	Цвет пояса
Кандидат в мастера спорта России ССМ	2 кю	фиолетовый
I разряд УТЭ-4	3 Кю	синий
1 юношеский, II разряд УТЭ-3	4 Кю	зеленый
2 юношеский, III разряд УТЭ-2 УТЭ-1	5 Кю	оранжевый
	6 Кю	желтый

Система оценивания технической подготовленности

Таблица №17

Контрольные упражнения	Единицы измерения	Учебно-тренировочные группы							
		1 год		2 год		3 год		4 год	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
Комплексное выполнение: - поочередное нанесение 8 прямых и боковых ударов руками и ногами; - вход в захват с ударом -забегания на борцовском мосту	Секунды (суммарное время)	3,5	3,7	3,4	3,6	3,3	3,5	3,2	3,4

Тестирование спортсменов осуществляется непосредственным тренером – преподавателем. Для тестирования спортсменов могут создаваться комиссии из числа инструкторов-методистов, старших тренеров – преподавателей, медицинских работников. Тестирование проводится в дни и время по рекомендации непосредственного тренера – преподавателя в виде группового занятия или комплексного занятия с привлечением нескольких спортивных групп одновременно. Контрольные ведомости сдачи нормативов готовятся непосредственными тренерами-преподавателями, подписываются ими (членами комиссии) и хранятся в СШ в течение срока, установленного номенклатурой дел по хранению архивных документов.

Для зачисления в СШ (перевода на очередной этап спортивной подготовки) спортсмен должен выполнить минимальные требования по контрольным нормативам в объеме не менее 80% от общего количества, указанного в разделе 3 «Система контроля» настоящей Программы. При выполнении всеми спортсменами-претендентами на зачисление (перевод) 100% минимальных требований нормативов и ограниченном количестве вакантных мест для зачисления проводится рейтинговый отбор спортсменов-претендентов. В этом

случае преимущественным правом зачисления (перевода) спортсмена пользуются те из них, кто имеет наилучшие относительные совокупные результаты по всем рассматриваемым нормативам. При равенстве этого показателя могут быть проведены повторные тестирования или определены дополнительные упражнения по рекомендации непосредственного тренера – преподавателя, педагогического совета СШ.

Для определения подготовленности спортсмена и его функционального состояния используются медико-биологические обследования. Их основная цель - положительное влияние спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность спортсменов. Для этого проводятся углубленные медицинские обследования: предварительное - при поступлении в СШ и периодические (этапный контроль) – не менее одного раза в год (этапы НП и УТЭ), систематические (по планам врачебно-физкультурного диспансера) для этапов ССМ и ВСМ.

Для зачисления в СШ все претенденты должны представить результаты обследования во врачебно-физкультурном диспансере, для групп начальной подготовки – предоставление медицинского заключения с установленной группой здоровья по результатам профилактического медицинского осмотра (выписка из амбулаторной карты из поликлиники по месту жительства или другой уполномоченной медицинской организации). Решение о возможности зачисления и продолжения тренировок в СШ по медицинским показаниям принимает врач спортивной медицины.

IV. Рабочая программа по виду спорта - спортивной дисциплине «Джиу-джитсу»

Построение тренировки борцов, включающее ее периодизацию в годичном цикле, целесообразно лишь для спортсменов с определившимися предпосылками к высоким достижениям. Для занимающихся джиу-джитсу с 10-12 лет необходимость в периодизации обычно возникает в возрасте 14-16 лет.

Для спортсменов 9-12 лет функциональная тренированность создается систематичностью занятий, преимущественно специализированного содержания, в течение 9-10 месяцев каждого года (сентябрь-май). При этом участие в трех тренировках в неделю обеспечивает оптимальное чередование нагрузки и отдыха. Как в недельных циклах, так и в течение года должно быть предусмотрено постепенное увеличение объемов и интенсивности используемых средств тренировки. Содержание недельных циклов не следует изменять под влиянием спортивного календаря, а лишь с учетом позитивных сдвигов в освоении программ технико-тактической подготовки. Вместе с тем в структуре тренировки, особенно во второй половине горда, возможно использование боевой практики или средств физической подготовки в течение одного тренировочного занятия в неделю или двухнедельного цикла. Тренировка 10-14 летних спортсменов строится также без периодизации годичного цикла при возможном увеличении количества занятий в неделю до 4-х. Имеется в виду и участие в соревнованиях, проводимых обычно в субботу или воскресенье. Вместе с тем при специализированных тренировках за счет увеличения сложности упражнений и их объемов становится необходимым планирование отдыха за день до официальных соревнований. Целесообразным

может быть и снижение нагрузки в предшествующей соревнованиям тренировке.

Желательным является двигательное совершенствование юных спортсменов в летнее время (июнь-август), для чего может быть использовано пребывание в спортивном лагере, а также повышение уровня двигательных качеств по индивидуальному плану.

Особенности годичного цикла подготовки по этапам обучения

Разделение годичного цикла на периоды и этапы, его направленность на высшую подготовленность занимающихся к главным соревнованиям имеет смысл лишь для борца, планирующих свое участие в детских официальных турнирах года. Однако оно становится необходимым для претендующих на отбор в составы территориальных и клубных сборных команд. Возникают подобные потребности обычно у квалифицированных борцов начиная с возраста 15-16 лет при стаже занятий 4-5 лет. Планируя их подготовку, необходимо разделить годичный цикл на два-три макроцикла (периода):

- базовый (подготовительный) период, направленный на двигательное и технико-тактическое совершенствование;
- формирующий (соревновательный) период, направленный на достижение оптимального уровня тренированности перед главным соревнованием сезона;
- послесоревновательный (переходный) период, направленный на реабилитацию и повышение технико-тактического и двигательного потенциала.

Базовый период (продолжительность сентябрь-январь) может состоять из нескольких этапов:

- обще-подготовительного (1,5-2 месяца);
- контрольно-подготовительного (1-1,5 месяца);
- интегральной подготовки (1 месяц).

Обще-подготовительный этап характеризуется плавным повышением объемов нагрузок на функциональные системы, переходом от общефизических средств к приоритетным средствам для развития двигательных и психических качеств борца.

Технико-тактическое совершенствование направляется на улучшение состава действий и освоение основного программного материала, предназначенного для возрастного этапа.

Контрольно-подготовительный этап чаще всего совпадает с проведением серии соревнований, в связи с чем содержание специальных тренировок и построение микроциклов ориентируется на участие в разномасштабных турнирах. Состав действий и тактические компоненты их применения становятся предметом углубленного анализа.

Формирующий период (включающий февраль – апрель) состоит из восстановительного (0,5- 1 месяц) и соревновательного (2-2,5 месяца) этапов. Итогом подготовки является обычно участие в первенствах кадетов и юниоров (чаще всего в конце февраля или начале марта), а для сильнейших спортсменов затем и мероприятия по завершению отбора к межрегиональным и международным соревнованиям.

Соревновательный этап отличается значительной интенсивностью боевой практики и индивидуальных уроков, прежде всего их тактическим содержанием.

Средства физической подготовки в большей мере используются с целью психической реабилитации занимающихся, их переключения на другую деятельность при некотором снижении общих объемов нагрузки.

Период послесоревновательной реабилитации и повышения технико-тактического потенциала по содержанию имеет существенные особенности для фехтовальщиков с различным уровнем соревновательных достижений. В частности, юниоры 18-19 лет (как исключение и кадеты 16-17 лет), попавшие в составы различных спортивных сборных команд, продолжают в мае-июне специальные тренировки и участвуют в соревнованиях международного и всероссийского календаря спортивных мероприятий.

Разделение годичного цикла на периоды и этапы во многом носит условный характер, так как для каждого из них определена лишь основная педагогическая направленность подготовки. При этом тренировки, как правило, являются разнообразными по используемым средствам и решаемым в них задачам. Исключение составляют лишь первые несколько занятий годичного цикла, а также их содержание в переходном периоде из-за их направленности на физическую подготовку.

Рациональное распределение соревнований в годичном цикле является основой управления процессом тренировки к главному соревнованию, позволяет ускорить адаптацию организма к нагрузкам и повысить уровень технико-тактической подготовленности.

Годичный цикл состоит из повторяющихся недельных циклов, заканчивающихся соревнованиями с высоким уровнем значимости планируемых результатов. Количество и содержание недельных циклов при этом лимитируется продолжительностью тренировки и расположением основных соревнований по периодам и этапам годичного цикла. По своему построению недельные циклы могут быть втягивающими, ударными, подводящими.

Выделяется три разновидности недельных циклов: предсоревновательный; соревновательный; послесоревновательный.

Предсоревновательный недельный цикл обычно направлен на повышение или снижение нагрузки. Так, при наличии резервов повышения уровня функциональной подготовленности целесообразны большие тренировочные нагрузки, позволяющие поддерживать достигнутую тренированность.

Соревновательный недельный цикл строится с учетом режима предстоящих соревнований. В свободные дни спортсмены успешно используют индивидуальные уроки, самостоятельные и парные упражнения. Однако содержание тренировочных занятий в соревновательном микроцикле может корректироваться, например, при чрезмерном или недостаточном эмоциональном возбуждении спортсмена. Тогда изменения имеют регулируемую направленность.

Послесоревновательный недельный цикл может иметь разгрузочную, восстановительную или поддерживающую направленность. Она зависит от характера соревнований, их места в годичном цикле и результатов спортсменов, сроков следующих соревнований и др.

Таким образом, соревнования являются главным ориентиром и одновременно самостоятельным средством управления тренировкой квалифицированных борцов.

Соблюдение техники безопасности

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования:

Обучение спортсменов начинать с приемов и действий, характерных для III юношеского разряда и ниже у девушек и юношей вне зависимости от общего уровня физического развития. К сложным элементам переходить только после освоения простых элементов и соединений данного разряда. Тренировки зачётных упражнений проводить после достаточного освоения всех элементов и соединений.

Обучение проводить с использованием средств, страховки.

Освоение следующего разряда допускать только после выполнения на официальных соревнованиях предыдущего разрядного норматива.

На занятиях с юношами и девушками использовать только объемный материал, соответствующий данному возрасту.

Страховка – это совокупность средств, применяемых во время занятий, с целью предупреждения травматизма.

Страховка производится следующим образом: страховщик становится рядом с исполнителем с правой или с левой стороны и, внимательно следя за исполнением упражнения, предохраняет спортсмена от падения. К страховке допускаются только опытные ассистенты-страховщики (тренеры-преподаватели).

Требования, предъявляемые к страхующему:

- хорошо разбираться в технике изучаемого упражнения и знать наиболее опасные места во время выполнения элементов или соединений;

- во время выполнения целой комбинации или соединения менять свое место соответственно форме и характеру упражнения; - выбирать правильные способы страховки, учитывая характер упражнений, уровень физической и технической подготовленности спортсмена;

- при явной неуверенности или боязни спортсмену необходимо дать почувствовать хорошую поддержку;

- если спортсмену при дальнейшем исполнении упражнения грозит опасность, его необходимо остановить, но так, чтобы это не послужило причиной травмы;

- во время страховки нельзя пользоваться любыми неустойчивыми подставками;

- широко применять для страховки технические средства (маты, ладонные накладки, петли и т.д.);

- применять индивидуальные и групповые способы страховки.

Самостраховка – способность своевременно принимать решение и самостоятельно выходить из опасных положений.

Запрещается без разрешения тренера – преподавателя выполнять сложные упражнения на снарядах и сложные технические упражнения.

Техника безопасности соблюдается путем строго соблюдения правил соревнований, правил использования спортивного инвентаря и оборудования. Все спортсмены и тренеры – преподаватели должны строго руководствоваться разработанными инструкциями по охране труда, утвержденными установленным порядком, в различных ситуациях и обстоятельствах (нахождение в раздевалках, в

спортивном зале, передвижение к местам соревнований, участие в соревнованиях и т.д.).

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу»

Этап начальной подготовки (НП)

Практическая подготовка

Обще подготовительные упражнения:

– строевые упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Построения и перестроения.

Общеразвивающие упражнения: для рук и плечевого пояса, для ног, для шеи и туловища, для всех групп мышц.

Физическая подготовка обучающихся (*общая и специальная*) изменяется по годам обучения в соответствии с компонентами нагрузки, это: интервалы отдыха; характер отдыха; количество повторений; продолжительность нагрузки; интенсивность нагрузки.

Таблица №18

Наименование разделов, тем и средств подготовки	Годы обучения		
	1/ Объем времени в год (минут)	2/ Объем времени в год (минут)	3/ Объем времени в год (минут)
<ul style="list-style-type: none"> • Техника падений (укемиваза): падение на спину; падение на бок (вправо и влево); падение через партнера на спину; кувырок вперед; кувырок назад; кувырок через правое, левое плечо с выходом в стойку и ударом рукой; кувырок назад через правое, левое плечо с выходом в стойку и ударом ногой; падение на бок с ударом ногой; падение вперед на предплечья, с поворотом на бок и ударом ногой; падение на спину с ударом ногой. • Основные стойки (сизей): нормальная стойка (шизен-хантай); защитная стойка (дзиго-хантай); нормальная правая стойка (миги- шизентай); нормальная левая стойка (хидари- шизентай); защитная правая стойка (миги-дзиготай); защитная левая стойка (хидари-дзиготай). • Техника передвижений (синтай): передвижения обычными шагами (аюми-аши); передвижение подшагиванием (цуги-аши). • 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 освобождения от захватов: освобождение от захватов за отворот с ударом ногой в ногу (пах) и болевым приёмом на плечо; освобождение от захватов за волосы с захватом кисти, резким рывком вниз и ударом ногой; освобождение от захватов за руки спереди с ударом ногой в живот и загибом кисти наружу; освобождение от захватов за руки сзади с ударом ногой в живот и загибом кисти наружу; освобождение от 	+		

<p>удушения спереди – шаг назад левой ногой, одновременно поднять правую руку вверх, разворот вокруг своей оси, добивание; освобождение от удушения сзади – левая нога вперед, правая рука вверх, разворот вокруг своей оси, добивание; освобождение за отворот двумя руками с одновременным захватом одной рукой за локоть и ударом другой рукой в живот (голову) и бросок через бедро.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Техника ударов (атэмиваза): удар кулаком вперед (мае-ате); удар ногой вперед (мае-гери); прямые и боковые удары одиночные и двойные (выполняются из стойки по заданию тренера-преподавателя); круговые удары ногами (маваши-гери). • Комбинации ударов (связки): два прямых руками и удар вперед (мае-гери) передней или задней ногой; передней ногой (мае-гери), два прямых удара руками, круговой удар ногой (маваши-гери); круговой удар (маваши-гери) задней ногой в корпус, два прямых руками, круговой удар ногой (маваши-гери) в голову. • Техника защит от ударов (укеваза): защита от прямого удара в голову – уклон наружу с «S-блоком» и захватом бьющей руки, ударом предплечьем в локоть; защита от прямого удара в голову сбивкой и двойным ударом руками в голову, добиванием круговым ударом (маваши-гери) правой или левой ногой; защита от кругового удара ногой (маваши-гери) подставкой, два прямых руками в голову, добивание; произвольно - защита от кругового удара ногой (маваши-гери) захватом бьющей ноги, зацепом изнутри, добивание. • Техника борьбы лежа (неваза): из положения стоя на коленях - укладывание на удержание вперед, болевой рычаг локтя; из положения стоя на коленях - укладывание на удержание назад, болевой узел локтя под ногу; болевой на шейные позвонки с захватом руки; сбив дыхания. • Тактика: сбор информации о противнике (вес, рост, физическое развитие); выбор стойки в зависимости от атакующих действий противника в учебном поединке; использование опережающих действий (захватов); проведение в учебном поединке в борьбе лежа определенного вида удержания; анализ проведенного учебного поединка (свои технические действия, технические действия противника) . 			
<ul style="list-style-type: none"> • Техника падений (укемиваза): кувырок (мае-укеми) через правое, левое плечо в прыжке; страховка с рук; падение (еко-укеми) из упора лёжа. • Техника освобождения от захватов: освобождение от захватов за две руки - движение на четыре стороны, добивание; освобождение от захватов за отворот ударом в предплечье, два удара в голову; защита от удушения руками спереди с захватом за локоть, упор в голову, сваливание, добивание; защита от удушения предплечьем сзади зашагом за опорную ногу с броском (задняя подножка), добивание. 	+	+	+

<ul style="list-style-type: none"> • Техника ударов (атэмиваза): прямые и боковые двойки руками на сближении; удар ребром стопы (сокуто-гери) задней; передней на сближении; удар ногой назад (уширо-гери); круговой удар ногой (маваши-гери), удар ногой назад (уширо-гери); двойка руками, удар ногой (лоу-кик). • Техника защиты от ударов (укеваза): защита от прямого удара рукой в голову - уклон наружу с «S-блоком», захватом бьющей руки, круговой удар ногой (маваши-гери) в корпус, ударом предплечьем в локоть; нырок под боковой удар рукой (уклон под прямой) - вход в ноги, бросок, добивание; защита от удара ребром стопы (сокуто-гери) - сбив передней рукой, удар в голову, подсечка под бьющую ногу, добивание. • Комбинации с использованием техники бросков (нагеваза): защита от захвата за рукав (отворот) и бокового удара - захват за отворот (рукав), «S-блок», удар в голову, бросок через плечо, добивание; защита от двойного бокового удара рукой в голову - «S-блок», «кемпо-блок», захват за рукав и спину, бросок через бедро, добивание; защита от прямого и бокового удара в голову - сбивка, «S-блок» с захватом за рукав и спину, бросок подхватом под две ноги, добивание; защита от прямого и бокового удара рукой в голову - сбивка, «S-блок» с захватом за рукав и спину, бросок (передняя подножка), перевод на грудь, болевой с упором в локоть. • Техника борьбы лежа (неваза): уход от удержания мостом; уход от удержания отжиманием с захватом головы ногами; уход от удержания с захватом ноги ногами и удушением; из положения снизу противник между ног, защита от удушения, выход на болевой на руку; из положения сверху между ног противника, выход на болевой на ахиллесово сухожилие. • 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. 			
---	--	--	--

Учебно-тренировочный этап (УТЭ)

Практическая подготовка

Обще подготовительные упражнения:

– строевые упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Построения и перестроения.

Общеразвивающие упражнения: для рук и плечевого пояса, для ног, для шеи и туловища, для всех групп мышц.

Физическая подготовка обучающихся (**общая и специальная**) изменяется по годам обучения в соответствии с компонентами нагрузки, это: интервалы отдыха;

характер отдыха; количество повторений; продолжительность нагрузки; интенсивность нагрузки.

Таблица №19

Наименование разделов, тем и средств подготовки	Годы обучения			
	1/ Объем времени в год (минут)	2/ Объем времени в год (минут)	3/ Объем времени в год (минут)	4/ Объем времени в год (минут)
<ul style="list-style-type: none"> Техника освобождения от захватов: освобождение от захватов за корпус спереди - удар ладонями по ушам, броском скручиванием головы и болевой, оплетая руку, с упором в плече; освобождение от захватов за корпус сзади - бросок с захватом ноги, добивание в пах; освобождение от захватов за корпус и руки спереди - удар коленом в пах, головой в нос, бросок (задняя подножка), болевой на руку, с использованием ног (стопа под шеей); освобождение от захватов за корпус и руки сзади - развести локти и одновременно резко присесть, захват за плечо, бросок через плечо, удар пяткой в корпус и болевой вращением локтя; освобождение от захватов за корпус и руки сзади - отшаг в сторону с одновременным ударом ребром ладони в пах, зашагиванием за обе ноги противника, бросок скручиванием корпуса, добивание; освобождение от захвата за отворот и удара в голову - «S-блок», удар ладонью по челюсти, захват за кисть, болевой на кисть, удар коленом. Техника ударов (атэмиваза): прямой удар левой рукой, круговой удар левой ногой (маваши-гери); прямой удар левой рукой, круговой удар левой ногой (маваши-гери), прямой удар правой рукой; прямой удар левой рукой, круговой удар левой ногой (маваши-гери), прямой удар правой рукой; круговой удар правой ногой (маваши-гери) - двойка прямых ударов (руками), отскок, круговой удар (маваши-гери) правой, левой ногой поочередно. Техника защиты от ударов (укеваза): защита от прямого удара рукой в голову - уклон наружу с «S-блоком», захват левой рукой за челюсть снаружи, бросок скручиванием головы, добивание; защита от прямого удара рукой в голову уклоном с одновременным прямым ударом рукой в живот (голову), боковой в голову; защита от бокового удара рукой в голову – нырок с ударом коленом в корпус, основанием ладони затылок, бросок скручиванием головы, добивание; защита от бокового удара рукой в голову – «S-блок», удар сгибом руки в голову, бросок (задняя подножка), обходя голову, давлением в кисть 	+	+	+	+

<p>упор плечом прямой руки в ковер; защита от прямого удара рукой – уклон наружу с «S-блоком», удар сгибом этой же руки в голову, бросок (задняя подножка), добивание; защита от бокового удара рукой в голову – «кросс-блок», удар тыльной стороной кулака (уракен) в голову, бросок (передняя подножка), болевой на локоть, колени на шее и пояснице; защита от прямого и бокового удара рукой в голову – сбивка, «S-блок», бросок (передняя подножка), повторная атака – подхват, болевой на плечо с зашагиванием за руку; защита от двойного бокового удара рукой в голову – «кросс-блок», «S-блок», удар ребром ладони в шею и захват за отворот, удар головой в нос, бросок с колен, добивание; защита от бокового удара рукой в голову – «кемпо-блок» с одновременным ударом рукой в корпус (голову), болевой на руку в прыжке; защита от бокового удара рукой в голову – «кросс-блок», удар тыльной стороной кулака (уракен) в корпус (голову), бросок через бедро – противник контрит – закончить болевым на ногу перекатом.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Техника борьбы лежа (неваза): освобождение от удержания поперёк – захватом ноги или головы; из положения снизу противник между ног - обвив руки, переворот, удушение и болевой на руку; из положения снизу противник между ног - обвив ног, переворот, болевой на руку (узел локтя); «канарейка» из положения стоя на коленях. • Дополнительно: - две схватки в партере; две схватки по правилам дзюдо. • 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). • Техника ударов (атэмиваза) и защиты от ударов (укеваза): прямой удар рукой, удар тыльной стороной кулака (уракен) с разворотом; защита от удара (любого) - удар тыльной стороной кулака (уракен) с разворотом, добивание; два прямых удара руками, нырок под боковой в голову, вход в ноги, бросок, добивание; прямой удар рукой, боковой удар рукой в голову, нырок под боковой удар в голову, три боковых удара руками; круговой удар ногой (мавашигери), удар ногой назад (уширогери) той же 				
--	--	--	--	--

<p>ногой; защита от кругового удара ногой (маваши-гери) - захват бьющей ноги, удар тыльной стороной кулака (уракен) в голову, удар локтём в ногу, стаскивание назад, ущемление колена; защита от удара ногой вперед (мае-гери) - уклон с захватом бьющей ноги, подбив под опорную ногу, рычаг колена наружу; защита от удара ногой (лоу-кика) - удар ногой вперед (мае-гери) на вскоке, два прямых удара руками в голову; защита от удара ногой (лоу-кика) - ударом в опорную ногу, два прямых удара руками; защита от прямого удара рукой в голову - удар ногой назад (уширо-гери); защита от двойки прямых ударов рукой в голову - сбивка, подставка, захват за голову, удары коленями, сваливание, добивание.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Техника защиты от ударов с броском: защита от бокового удара рукой в голову - «S-блок», боковая подсечка, добивание; защита от бокового удара рукой в голову - «кросс-блок», удар тыльной стороной кулака (уракен) в голову, зацеп изнутри голенью; защита от бокового в голову - «кросс-блок», удар тыльной стороной кулака (уракен) в голову, зацеп изнутри голенью - противник отшагивает - зацеп изнутри стопой под другую ногу с захватом ноги, болевой на ахиллово сухожилие; защита от бокового удара рукой в голову - «кросс-блок», мельница с колен, добивание; защита от бокового удара рукой в голову - мельница, добивание; защита от удара ногой из положения лёжа - бросок зацепом нижней ногой под пятку и упором верхней ногой в колено, удар ногой в пах, перекатом выход в стойку; защита от удара ногой из положения лёжа - ножницы под одну ногу с болевым приемом на ступню; защита от удара ногой из положения лёжа - ножницы под две ноги с болевым на колено; защита от прямого и бокового удара в голову - сбивка, «S-блоком», бросок (передняя подножка) - противник контрит - переход на боковой отхват. • Техника борьбы лежа (неваза): из положения снизу, противник между ног - болевой на руку - противник вытаскивает руку – переход на болевой на другую руку; из положения снизу, противник между ног - болевой на руку – противник вытаскивает руку - удушение ногами; «канарейка» из положения стоя на коленях с кувырком. • Дополнительно: две схватки по правилам дзюдо; два спарринга по правилам джиу-джитсу. • Тактика: тактика проведения технических действий: комбинации с использованием приемов из различных разделов техники джиу-джитсу (например: атемиваза-нагеваза, нагеваза- 				
--	--	--	--	--

<p>атамеваза, кансетсуваза-шимеваза), днонаправленные и разнонаправленные комбинации из раздела нагеваза (например: зацеп изнутри (оучи-гари) - боковая подсечка (деасибараи; оучи-гари (зацеп изнутри) - передняя подножка (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.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Комбинации ударов (связки): защита от бокового удара рукой в голову - «S-блок», бросок (задняя подножка) под две ноги, болевой вна руку; защита от бокового удара рукой в голову - «S-блок», бросок (задняя подножка) под две ноги - нападающий сопротивляется - переход с броска (задняя подножка) на подхват под две ноги, болевой; защита от прямого удара рукой в голову - уклон внутрь с захватом за отворот, бросок через плечо, нападающий сопротивляется и душит предплечьем, переход на бросок с колен, добивание локтем в пах; защита от бокового удара рукой в голову - «S-блок», эта же рука обхватывает затылок, другая челюсть, сворачивание шеи, болевой, конвоирование; тоже от прямого удара рукой в голову с уклоном наружу; защита от бокового удара рукой в голову - «S-блок», эта же рука обхватывает затылок, другая фалангами указательного и безымянного пальцев давит во впадину на шее; защита от кругового удара ногой (маваши-гери) - уклон внутрь, сталкивание с захватом опорной ноги, болевой; защита от бокового удара рукой в голову - «S-блок», подсечка с захватом за отворот - нападающий сопротивляется - сбивание в партер, не отпуская отворот, перешагивание через него, кувырок с захватом ноги, удушение; тоже самое - удушение забеганием; тоже самое - болевой на руку перешагиванием; тоже самое - болевой на руку кувырком; защита от двойки прямых ударов рукой - отскок, подскок с двойкой прямых ударов рукой, удар коленом в прыжке; защита от входа в ноги - упором локтей, удары коленями, сваливание; защита от двойки прямых ударов рукой в голову - подставка, захват за голову, удары коленями - нападающий вырывается - добивание круговым ударом ногой (маваши-гери) в голову; защита от двойки прямых ударов рукой в голову - сбивки, захват за голову одной рукой и 				
--	--	--	--	--

<p>удар локтём другой.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Техника защиты от оружия: - защита от удара ножом снизу - блок скрещенными руками, нижняя рука остаётся на уровне кисти, верхняя - захват за локоть, тяга за локоть, одновременный удар коленом в корпус, залом руки с захватом головы; защита от удара ножом сверху - блок предплечьем вверх с одновременным ударом локтем (рукой) в голову, продолжая движение, бьющая рука оплетает вооружённую руку, сваливание загибом руки; защита от прямого удара ножом - блок предплечьем в сторону, захват бьющей руки этой же рукой, другой рукой сильное давление на кисть вооружённой руки со скручиванием наружу, бросок, добивание; защита от удара палкой сверху - тоже, что и от ножа; защита от удара палкой сверху - уклон наружу с «S-блоком», одновременный удар коленом в корпус, бросок скручиванием головы; защита от удара палкой сбоку (снаружи во внутрь) - «S-блок», бросок через плечо или бросок (передняя подножка); защита от удара палкой сбоку (снаружи во внутрь) - «S-блок», бросок (подсечка); защита от удара палкой сбоку (снаружи во внутрь) - «S-блок», приседая бьющей рукой в локте, захват за отворот, конвоирование; защита от удара палкой сбоку (изнутри наружу) - «S-блок» с захватом бьющей руки, удар предплечьем в локоть, бросок болевым замком на руку; защита от удара палкой сбоку (изнутри наружу) - «S-блок», круговой удар ногой (маваши-гери) в корпус, удар локтём в голову. • Техника борьбы лежа (неваза): из положения лёжа, противник между ног - «лесенка», болевой на руку, переход на удушение ногами, переход на болевой на другую руку; из положения лёжа, противник между ногами - удушение из под руки - из положения сверху между ног противника - выход на болевой скручиванием пятки; из положения противник на животе в глухой защите - удушение с захватом за отворот и штанину. • Дополнительно: три спарринга по правилам джиу-джитсу со сменой партнёра. • Тактика: тактика проведения технических действий: расширение технико-тактическом арсенала борца джиу-джитсу (за счет увеличения числа комбинаций с использованием приемов из раз- личных разделов техники джиу-джитсу, однонаправленных и разнонаправленных комбинаций из раздела (нагеваза), контратакующих приемов); тактика ведения поединка: сбор информации о противниках, построение моделей соревновательных поединков 				
---	--	--	--	--

<p>с конкретными противниками, коррекция модели, анализ проведенных поединков, соответствия проведенного поединка ранее построенной модели; тактика участия в соревнованиях: цель соревнования.</p>				
<ul style="list-style-type: none"> • Техника ударов (атэмиваза) и защиты от ударов (укеваза): двойка руками, вход в ноги, серия болевых на ноги; защита от двойки руками и входа в ноги - сбивка, контратака локтями, удушение «гильоттина»; защита от бокового удара рукой в голову - «кемпо-блок», болевой на руку перекатом; защита от прямого и бокового удара руками в голову - сбивка, «S-блок» бросок через бедро, выход на болевой на колено перекатом; обманное действие - переход с броска через бедро, на бросок посадкой; защита от бокового удара рукой в голову в голову - «кросс-блок», бросок ножницы, добивание; защита от бокового удара рукой в голову - проход под бьющую руку, замок на шее, сваливание, болевой оплетая ногу рукой; при захвате за отворот - сбивание в партер, удушение, перешагивая с захватом ноги и отворота кувырком; тоже самое - удушение забеганием; защита от удара ногой (лоу-кик) - удар ногой (лоу-кик) с разножки, добивание; используя захват за два отворота - удушение двумя предплечьями в падении; в партере противник делает болевой скручиванием пятки - выпрямлением ноги выход на болевой скручиванием пятки. • Техника защиты от ударов ножом: защита от удара ножом снизу - блок предплечьем, удар локтем в голову, болевой на локоть замком, бросок замком; защита от прямого удара ножом - накрывающий блок, захват кисти, конвоирование с захватом кисти; защита от удара ножом наотмашь (изнутри наружу) - накрывающий блок, болевой на руку с упором колена в плечо - защита от удара ножом снаружи во внутрь - накрывающий блок, бросок рычаг кисти наружу. • Техника защиты от ударов палкой: защита от удара палкой (снаружи во внутрь) – «S-блок», удар ладонью в лицо, болевой на локоть, бросок через плечо, добивание; освобождение от захвата за руку с помощью палки - срыв захвата коротким концом, удар; освобождение от захвата за руку с помощью палки - срыв захвата длинным концом вокруг захватывающей руки, укладывание, болевой на руку с упором в плечо. • Тактика: тактика проведения технических действий: расширение технико-тактическом арсенала борца джиу-джитсу (за счет увеличения числа комбинаций с использованием приемов из 	+	+	+	+

однаправленных и разнонаправленных комбинаций, 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.				
--	--	--	--	--

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

Практическая часть

Обще подготовительные упражнения:

– строевые упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Построения и перестроения.

Общеразвивающие упражнения: для рук и плечевого пояса, для ног, для шеи и туловища, для всех групп мышц.

Физическая подготовка обучающихся (**общая и специальная**) изменяется по годам обучения в соответствии с компонентами нагрузки, это: интервалы отдыха; характер отдыха; количество повторений; продолжительность нагрузки; интенсивность нагрузки.

Таблица №20

Наименование разделов, тем программы, средств подготовки	ССМ
	Объем времени в год (минут)
<ul style="list-style-type: none"> • Атакующие и защитные комбинации (связки): два прямых удара руками в голову - «кемпо-блок», захват за туловище с рукой, боковая подсечка, болевой на локоть (колени на шее и пояснице); от прямого удара впереди стоящей рукой – уход наружу с захватом руки, прямой удар рукой в голову, боковая подсечка, болевой на кисть; правый боковой удар рукой в голову - «S-блок», удар предплечьем по локтю, бросок через плечо, удар пяткой в грудь, болевой на локоть скручиванием предплечья; левый боковой удар рукой в голову - «крест-блок», удар тыльной стороной кулака (уракен) по голове, болевой на локоть, бросок через плечо, добивание в пах и голову; правый прямой удар рукой в грудь - уводящий блок, правой по шее сзади, коленом в грудь, бросок (задняя подножка) с прыжком, болевой; удар ногой вперед (мае-гери) - блок рукой вовнутрь, удар рукой в пах, удар рукой по затылку, задняя подсечка, удар ребром стопы (со-куто) по шее (соперник сидит – удушающий ногами со спины); правой рукой боковой в голову - «S-блок» с шагом, ближним коленом по рёбрам, подхват, болевой на локоть в стойке (стопа под шеей, рука между ног); атака правой рукой прямой в голову, левой рукой боковой в голову, правым предплечьем боковой по шее, бросок (передняя подножка), болевой на шею и плечо (нога блокирует руку в упоре на шею, другую руку отвести назад); два прямых удара руками в голову - противник входит в ноги - болевой на колено с кувырком; круговой удар ногой (маваши-гери) в голову - «S-блок», зацеп стопой изнутри, комплекс болевых из положения между ног; удар правой рукой в грудь - уводящий блок наружу, коленом в живот, захват одноименных руки и отворота, бросок с удушающим захватом. 	+

<ul style="list-style-type: none"> • Техника защиты от оружия: замах ножом сверху - блок предплечьем с сопровождением руки, бросок скручиванием головы; защита от удара ножом наотмашь (изнутри наружу) - блок предплечьями двух рук поочередно, болевой на кисть, удар ногой в корпус, конвоирование; защита от удара ножом (снаружи наотмашь) - блок предплечьями двух рук поочередно, бросок рычагом кисти наружу; защита от удара ножом снизу - блок предплечьем вниз с одновременным захватом запястья другой рукой, удар локтём в шею сбоку, болевой на локоть, бросок замком на руку, конвоирование; защита от удара ножом снизу с использованием палки - блок палкой сверху, выбивание ножа, удар палкой в шею, удушение палкой, бросок, обыск и конвоирование; защита от удара ножом сверху с использованием палки - уводящий блок палкой, захват рукой локтя, выбивание ножа, удушающий палкой с заходом за спину; тоже самое - от удара ножом изнутри наружу; защита от удара ножом наотмашь снаружи с использованием палки - блок-удар палкой, захват бьющей руки, удар палкой по шее, болевой завязыванием руки вокруг палки. • Дополнительно: спарринг по правилам джиу-джитсу со сменой партнёров, время спарринга по усмотрению аттестационной комиссии. • Тактика: в тактической подготовке спортсмен должен овладеть всем арсеналом средств и методов ведения состязательной борьбы, так как его тренировочный процесс все более индивидуализируется и строится с учетом соревновательной деятельности. 	
--	--

Этап высшего спортивного мастерства Практическая подготовка

Обще подготовительные упражнения:

– строевые упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Построения и перестроения.

Общеразвивающие упражнения: для рук и плечевого пояса, для ног, для шеи и туловища, для всех групп мышц.

Физическая подготовка обучающихся (**общая и специальная**) изменяется по годам обучения в соответствии с компонентами нагрузки, это: интервалы отдыха; характер отдыха; количество повторений; продолжительность нагрузки; интенсивность нагрузки.

Таблица №21

<i>Наименование разделов, тем программы, средств подготовки</i>	ССМ
	Объем времени в год (минут)
Изучаемые действия и ситуации их применений должны включать весь арсенал приемов и действий для предыдущих этапов спортивной подготовки с учетом углубленного акцента на индивидуальные особенности каждого спортсмена	+

Учебно-тематический план

В содержание теоретической подготовки входят следующие темы:

1. Безопасность на учебно-тренировочных занятиях джиу-джитсу.
2. История возникновения вида спорта «джиу-джитсу» и его развитие.
3. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

4. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.
 5. Предотвращение допинга в спорте.
 6. Закаливание организма.
 7. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.
 8. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта «джиу-джитсу».
 9. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «джиу-джитсу».
 10. Режим дня и питание обучающихся.
 11. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.
 12. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств спортсмена.
 13. История возникновения олимпийского движения.
 14. Физиологические основы физической культуры.
 15. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.
 16. Теоретические основы технико-тактической подготовки в виде спорта «джиу-джитсу». Основы техники вида спорта «джиу-джитсу».
 17. Особенности психологической подготовки спортсменов-спортсменок.
 18. Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе.
- Состояние современного спорта.
19. Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность.
 20. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.
 21. Психологическая подготовка.
 22. Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс.
 23. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.
 24. Восстановительные средства и мероприятия.
 25. Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности.
 26. Социальные функции спорта.

Таблица №22

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	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 культурой 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 элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
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	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

	виду спорта			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	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	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	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 деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и 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	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным

	виду спорта			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.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация

	ядро спорта			спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая

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

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «джиу-джитсу» относятся особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «джиу-джитсу» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «джиу-джитсу», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Термин “дзю-дзюцу” (джиу-джитсу) появился в Японии в XVI веке как общее название всех видов рукопашного боя без оружия и в дословном переводе означает «мягкое искусство», которое стоит понимать как уступок натиску противника до тех пор, пока тот не окажется в ловушке, обращая свои действия против себя же самого.

Современное джиу-джитсу разделяют на базовый раздел и подразделы: военный, полицейский, спортивный. Базовый раздел включает в себя всю основную технику рукопашного боя, в том числе с традиционным оружием и со специальными средствами (кубатон, дубинка, пояс и т.д.). Полицейский подраздел является неотъемлемой частью специальной физической подготовки сотрудников правоохранительных органов. Особое внимание этому направлению Российская Федерация джиу-джитсу уделяет с самого начала своей деятельности, проводя подготовку сотрудников ОМОН, СОБР, ведомств ФССП и подразделений физической защиты федеральных органов налоговой полиции.

Составной частью базового раздела является спортивное джиу-джитсу. Его основными принципами являются ограниченная сила удара при спарринге и исключение травматичных приемов, включающих скручивание суставов ног и позвоночника, болевые приемы на пальцы рук и ног, давление на глаза. Отсутствие опасных приемов позволяет спортсмену гармонично развиваться и приобретать навыки самозащиты в искусстве, уходящем своими корнями в древность к легендарным самураям.

Будучи официально признанным видом спорта, развитие джиу-джитсу в России получило начало в 2003-м году. Особенностью джиу-джитсу является бросковая техника (в этом оно очень близко самбо, в том числе и его прикладному варианту – боевому самбо) и силовое воздействие на суставы человеческого тела. Ударная же техника, является также немаловажной составляющей, служит в основном для того, чтобы, остановив соперника, подготовить момент для броска, выведения из равновесия и проведения болевого или удушающего приема.

Соревнования по джиу-джитсу проводятся в соответствии с правилами Международной Федерации джиу-джитсу (JJIF). Спортсмены на соревнованиях и тренировке должны быть одеты в белое качественное Ги для джиу-джитсу (кимоно), которое должно быть чистым и в хорошем состоянии. Спортсмены должны носить синие и красные пояса. Площадка для соревнований и тренировок должна быть 12x12 м и покрыта татами, обычно зеленого или любого другого приемлемого цвета. Площадка должна быть разделена на две зоны. Граница между этими зонами называется «опасной зоной», шириной 1 м, она образует внешнюю часть зоны соревнований. Зона, ограниченная опасной зоной и включающая ее, называется «соревновательной зоной», и должна быть всегда размером 10x10 м.

В файтинг системе два участника соревнуются друг с другом в спортивном поединке посредством разрешенных приемов джиу-джитсу. Файтинг Система состоит из 3-х частей: удары руками и ногами; броски, сведения в партер, болевые и удушающие приемы; техника борьбы в партере, болевые и удушающие приемы. Участники должны быть технически активны перед переходом в следующую часть. Действие считается оцениваемым, если участник показывает технику с хорошим балансом и контролируемые комбинации. На всероссийских соревнованиях, проводимых под эгидой Российской федерации джиу-джитсу, для мужчин и женщин поединки проводятся в весовых категориях в соответствии с ЕВСК. Существуют индивидуальные и командные соревнования, правила которых идентичны. Время встречи - 3 минуты.

Дуо Систем направлена на демонстрацию защиты одного участника против заранее определенных атак участника из той же команды. Атаки разделены на 4 серии по 5 атак в каждой: атаки захватами; атаки обхватами туловища и шеи; атаки ударами руками и ногами; атаки оружием. Каждая атака должна быть подготовлена пред-атакой, такой как тяга, удар, толчок. Защита проводится полностью по выбору защищающегося участника, так же, как и выбор роли или смена ролей атакующего и защищающегося, так же, как и выбор положения ног участников. Пара может быть сформирована без каких-либо ограничений, например, таких как вес и квалификация. Разделение происходит по следующим категориям: мужские, женские и смешанные пары.

Не-ваза - раздел поединков, исключая удары, борьба начинается со стойки, с последующим переходом в партер. Оцениваются – перевод в партер, бросок, занятие господствующей позиции, удушающие приемы, болевые приемы на руки и ноги. Также исключены опасные приемы на скручивание суставов ног и опасные приемы на позвоночник.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические условия реализации Программы

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

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.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

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

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Условия реализации программы ориентированы на разностороннее физическое развитие обучающихся. Материально-техническая база включает специальный спортивный инвентарь и оборудование, восстановительный центр (сауна), спортивную форму (кимоно), спортивный зал, татами и др. Дети в группы зачисляются на основании справки врача-педиатра и согласия родителей (законных представителей).

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица №23

N п/п	Наименование оборудования, 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

Таблица №24

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный	Этап совершенствования	Этап высшего спортивного

						этап (этап спортивной специализации)		ния спортивного мастерства		мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм для джиу-джитсу	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Капа (зубной протектор)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм разминочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Костюм парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
6.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Пояс (красный и синий)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
11.	Протектор для груди (женский)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
12.	Протектор ног (красный и	комплект	на обучающ	-	-	1	2	1	1	1	1

	синий)		егося								
13.	Протектор-бандаж для паха	комплект	на обучающ егося	-	-	1	2	1	1	1	1
14.	Протектор рук (красный и синий)	комплект	на обучающ егося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Футболка белая	штук	на обучающ егося	-	-	1	1	2	1	2	1

Кадровые условия реализации Программы

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

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

Информационно-методические условия реализации Программы

Методическая литература

1. Акоюн А.О. «Информационно-аналитическая сопровождения подготовки спортсменов в видах единоборств». – М., 2002 – 38 с.
2. Акоюн А.О., Бойко А.И., функциональной подготовленности спортсменов национальной сборной России по джиу-джитсу при помощи информационно-методической системы «БУДО»: Методическое пособие. – СПб., 2006 – 40 с.
3. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005 – 303 с.
4. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. – СПб.: СПбГАФК, 1996.-47 с.
5. Годик М.А Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: "СААМ", 1995
6. Запольский, Д.П. Влияние занятий боевым искусством джиу-джитсу на физическое и психологическое развитие молодежи / Д.П. Запольский, П.Н. Агеев // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2019 – № 4-3(48). – С. 21–26.
7. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В.Карасева. - М.: Лептос, 1994 - 368 с.
8. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба. – М.: Просвещение, 1993 – 128 с.
9. Иванов-Катанский, С.А. Джиу-джитсу/ С.А. Иванов-Катанский. -М.: Агентство «Файр», 1996 312 с.
10. Иванов-Катанский, С. А. Джиу-джитсу: Усложненная техника борьбы в одежде/ С.А. Иванов-Катанский.-М.: Гранд-Файр, 2003 -448 с.
11. Кюлот, Г., Кюлот Э. Джиу-джитсу/ Г. Кюлот, Э.Кюлот. Ростов-на-Дону: Феникс, 1998.- 224 с.
12. Левский, В. 500 советов по самообороне. Приемы джиу-джитсу, каратэ, самбо/ В. Левский. М.: Файр, 2001.- 264 с.
13. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010 – 340 с.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. www.consultant.ru
2. <http://budofederation.narod.ru/>
3. [http://www.rjf.ru/;](http://www.rjf.ru/)
4. <http://list.rusada.ru/>
5. <https://newrusada.triagonal.ne>