

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЦЕНТРАЛЬНАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1**



Утверждаю
Директор МАУ ЦСШ № 1
Ершова С.С.

« 31 » _____ 2023 г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной
подготовки по виду спорта
«ДЖИУ-ДЖИТСУ»**

Авторы-составители:
Попов В.Г. – старший тренер

г. Наро-Фоминск

Оглавление

I. Общие положения	3
1. Дополнительная образовательная программа	3
2. Цель программы	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
3. Сроки реализации программы	3
4. Объем программы	4
5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
6. Годовой учебно-тренировочный план	6
7. Календарь воспитательной работы	7
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	9
9. Планы инструкторской и судейской практики	10
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	13
III. Система контроля	13
11. Требования к результатам прохождения Программы	13
12. Оценка результатов освоения Программы	15
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	15
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	20
14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	20
15. Учебно-тематический план	30
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	35
16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «гандбол»	35
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	38
17. Материально-технические условия реализации Программы	38
18. Кадровые условия реализации Программы	41
19. Информационно-методические условия реализации Программы	41

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в дисциплинах «весовая категория», «борьба лежа-весовая категория», «ката-парное» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу», утвержденным приказом Минспорта России 23 ноября 2022 г. № 1061¹ (далее - ФССП).

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Таблица 1

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

¹ (зарегистрирован Минюстом России 20 декабря 2022 г., регистрационный № 71714).

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 2

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

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:
учебно-тренировочные занятия - групповые, индивидуальные и смешанные.

Объем соревновательной деятельности

Таблица 3

Виды спортивных соревнований	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

6. Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 4

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	8	10	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		14-25		12-24		4-8	3-6
		1.	Общая физическая подготовка	89	112	100	55
2.	Специальная физическая подготовка	63	94	108	175	200	250
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	33	49	67	83
4.	Техническая подготовка	61	84	141	213	374	489
5.	Тактическая подготовка	6	6	7	18	30	30
6.	Теоретическая подготовка	6	6	7	10	20	23
7.	Психологическая подготовка	7	7	7	10	25	30
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	2	4	5	8	12

9.	Инструкторская практика	0	0	2	2	7	12
10.	Судейская практика	0	0	2	3	10	19
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	3	4	8	10
12.	Восстановительные мероприятия	0	0	1	2	17	20
Общее количество часов в год		234	312	416	546	832	1040

7. Календарный план воспитательной работы

Таблица 5

№ 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	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; <p>формирование склонности к педагогической работе;</p>	В течение года
2	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); 	В течение года

		- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительный 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
3	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культуре поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях.	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года

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

Таблица 6

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие беседа о влиянии допинга в спорте.	1 раз в год	Мероприятия проходят в учебном классе с видео и фото фрагментами при участии медицинской сестры, информация о влиянии допинга в спорте берется из официальных источников.
	Родительское собрание- Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие беседа о влиянии допинга в спорте.	1 раз в год	Мероприятия проходят в учебном классе с видео и фото фрагментами при участии медицинской сестры, информация о влиянии допинга в спорте берется из официальных источников.
	Родительское собрание- Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этап совершенствования спортивного мастерства	Теоретическое занятие беседа о влиянии допинга в спорте.	1 раз в год	Мероприятия проходят в учебном классе с видео и фото фрагментами при участии спортивного врача, образовательных сервисов «РУСАДА», изучение актуального перечня запрещенных препаратов, субстанций и методов, получение сертификатов о прохождении обучения «РУСАДА».

Этап высшего спортивного мастерства	Теоретическое занятие беседа о влиянии допинга в спорте.	1 раз в год	Мероприятия проходят в учебном классе с видео и фото фрагментами при участии спортивного врача, образовательных сервисов «РУСАДА», изучение актуального перечня запрещенных препаратов, субстанций и методов, получение сертификатов о прохождении обучения «РУСАДА».
-------------------------------------	--	-------------	---

Основная цель реализации плана - предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов, формирование ценностно- мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Таблица 7

№ п/п	Этап подготовки	Направление работы	Мероприятие	Сроки проведения
1.	Этап начальной подготовки	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 споставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
		Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного	В течение года

			судья и(или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	
2	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	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
		Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и(или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
3	Этап совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника	В течение года

			<p>тренера-преподавателя, инструктора;</p> <ul style="list-style-type: none"> - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии споставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношенияк учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе; 	
		Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованияхразличного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучениеи применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве рефери и(или) секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельногосудейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивныхсудей; 	В течение года
4	Этап высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии споставленной задачей; формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношенияк учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе; 	В течение года
		Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованияхразличного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучениеи применение правил вида 	

			спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве рефери и(или) секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	
--	--	--	--	--

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

Таблица 8

Этап подготовки	Вид деятельности	Сроки реализации
Этап начальной подготовки	Диспансеризация	1 раз в течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Диспансеризация	1 раз в течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства	Диспансеризация	2 раза в течение года
	Восстановительные сборы	1 раз в течение года
Этап высшего спортивного мастерства	Диспансеризация	2 раза в течение года
	Восстановительные сборы	1 раз в течение года

III. Система контроля

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

11.1 На этапе начальной подготовки:

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

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «джиу-джитсу» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «джиу-джитсу»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и 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.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «джиу-джитсу»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

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

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

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Таблица 9

№ 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	и

*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 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	109
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 11

№ 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 12

№ 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»		

IV. Рабочая программа по виду спорта джиу-джитсу

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

6 кю (белый пояс с черной полосой)

Таблица 13

РЕЙ (приветствие)	1. Стоя
	2. Сидя на коленях
ОБИ (пояс)	1. Умение завязывать пояс
(акробатика)	1. Кувырок вперед
	2. Кувырок через правое плечо
	3. Кувырок через левое плечо
	4. Кувырок назад
СИЗЕЙ (стойки)	1. шизен-хантай (высокая фронтальная)
	2. миги-шизентай (высокая правая)
	3. хидари-шизентай (высокая левая)
	4. дзиго-хантай (низкая фронтальная)
	5. глиги-дзиготай (низкая правая)
	6. хидари-дзиготай (низкая левая)
СИНТАЙ (передвижения)	1. Аюми-аши (обычный шаг)
	2. Цуги-аши (подшагивание)
СИНТАЙ (передвижения)	1. Аюми-аши (обычный шаг)
	2. Цуги-аши (подшагивание)
КУМ И КАТА (захваты)	1. Рукав - отворот
	2. Рукав - ворот
	3. Рукав - спина из-под руки
УКЕМИ (техника падений)	1. Назад
	2. Вправо
	3. Влево
	4. Вправо

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

5 кю (желтый пояс)

Таблица 14

АТЕМИ-ВАЗА (ударная техника)	1. МАЕ-АТЕ (прямой удар кулаком)
	2. МАЕ-ГЕРИ (прямой удар ногой)
УКЕ-ВАЗА (техника защиты)	1. АТЕ-УДЕ-УКЕ (защита рукой от удара сверху)
	2. ГЕДАН-БАРАИ (защита рукой от удара снизу)
НАГЕ-ВАЗА (техника бросков)	1. ДЕ-АШИ-БАРАИ (боковая подсечка)
	2. САСАЕ-ЦУРИКОМИ-АШИ (передняя подсечка)
	3. О-ГОСИ (бросок через бедро подбивом)
	4. УКИ-ГОСИ (бросок через бедро скручиванием)
	5. О-СОТО-ГАРИ (отхват)
	6. О-УЧИ-ГАРИ (зацеп голенью изнутри)
	7. ИППОН-СЕОЙ-НАГЕ (чистый бросок через спину)
НЕ-ВАЗА (техника борьбы лежа)	1. КЕСА-ГАТАМЕ (удержание сбоку)
	2. ЕКО-СИХО-ГАТАМЕ (удержание поперек)
	3. КАМИ-СИХО-ГАТАМЕ (удержание со стороны головы)
	4. КЕСА-УДЕ-ХИШИГА-ГАТАМЕ (рычаг локтя от удержания сбоку)

Специальная физическая подготовка на этапе начальной подготовки

Таблица 15

Сила	Выполнение приёмов на более тяжёлых партнёрах.
Быстрота	Проведение поединков с быстрыми партнёрами, партнёрами лёгкими по весу.
Выносливость	Проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность. Выполнять приёмы длительное время (1-2 минуты).
Гибкость	Проведение поединков с партнёрами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приёмов с максимальной амплитудой.
Ловкость	Выполнение вновь изученных приёмов в условиях поединка. Имитационные упражнения с набивным мячом.

Общая физическая подготовка на этапе начальной подготовки свыше года

Таблица 16

Сила	Гимнастика – подтягивание на перекладине; сгибание рук в упоре лёжа; сгибание туловища лёжа на спине, ноги закреплены; поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке; лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.
-------------	---

Быстрота	Лёгкая атлетика – бег 10 м, 20 м, 30 м; прыжки в длину с места. Гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с; сгибание рук в упоре лёжа за 20 с.
Выносливость	Лёгкая атлетика – кросс 800 м; плавание – 25 м. Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90 ⁰ , 180 ⁰ , 360 ⁰ ; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивание через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полёт-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метание теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения – выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.
Гибкость	Упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.
Ловкость	Лёгкая атлетика – челночный бег 3x10 м; гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоём, втроём), боковой переворот, подъём разгибом; спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты.
Спортивные игры для комплексного развития качеств	Футбол, регби, вышибалы.

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
ДО ТРЕХ ЛЕТ**

4 кю. Оранжевый пояс.

Таблица 17

АТЕМИ - ВАЗА (ударная техника)	1. УРА-КЕН (удар тыльной стороной кулака)
	2. ЕКО-ГЕРИ (удар ребром стопы)
УКЕ – ВАЗА (техника защиты)	1. СОТО-УКЕ (снаружи - внутрь)
	2. ШУТО-УКЕ (отводящая наружу)
НАГЕ-ВАЗА (техника бросков)	1. КО-СОТО-ГАРИ (задняя подсечка)
	2. КО-УЧИ-ГАРИ (подсечка изнутри)
	3. ОКУРИ-АСИ-БАРАИ (подсечка в темп шагов)
	4. ТАЙ-ОТОСИ (передняя подножка)
	5. КОСИ-ГУРУМА (бросок через бедро с захватом шеи)
	6. ХАРАИ-ГОСИ (подхват бедром)
	7. УЧИ-МАТА (подхват изнутри)
НЕ-ВАЗА (техника борьбы лежа)	1. КАТА-ГАТАМЕ (удержание сбоку с захватом руки, головы)
	2. ТАТЕ-СИХО-ГАТАМЕ (удержание верхом с захватом руки, головы)
	3. УСИРО-КЕСА-ГАТАМЕ (обратное удержание сбоку)
	4. УДЕ-ГАРАМЕ (узел поперек)
	5. ДЗЮДЗИ-ГАТАМЕ (рычаг локтя)

*Специальная физическая подготовка на учебно-тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации) до трех лет*

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъёмом стопы по падающему мячу; подхвата – харай-гоши – удар пяткой по лежащему; о-сото-гари – удар голенью по падающему мячу.

Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата – харай-гоши – махи

левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке.

Отработка ударной техники на «лапах», мешках, в парах.

Таблица 18

Поединки для развития силы	На сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.
Поединки для развития быстроты	В ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами.
Поединки для развития выносливости	В ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приёма, изменять захваты, стойки, дистанции,

	положения, применять приёмы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.
Поединки для развития ловкости	Поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

*Общая физическая подготовка на учебно-тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации) до трех лет*

Таблица 19

быстрота	Бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с мест, подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лёжа за 20 с, 10 кувырков вперёд на время.
ловкость	Челночный бег 3х10м, стойки на голове, на руках, на лопатках, лазание по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоём, стоя боком, спиной друг к другу.
выносливость	Бег 400 м, кросс 2-3 км.
сила	Подтягивание на перекладине, лазание по канату, поднятие гантелей 2-3 кг, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, сгибание рук в упоре лёжа, поднятие гири (16 кг), штанги (25 кг).
гибкость	Упражнения с гимнастической резинкой, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).
Спортивные игры для комплексного развития качеств	Футбол, регби, вышибалы.

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
СВЫШЕ ТРЕХ ЛЕТ**

3 кю. Зелёный пояс.

Таблица 20

АТЕМИ-ВАЗА (ударная техника]	1. КИРИ-ОРОСИ (удар ребром ладони сверху)
	2. МАВАСИ-ЦУКИ (удар рукой круговой)
	3. МАВАСИ-ГИРИ (удар ногой круговой)
НАГЕ-ВАЗА (техника бросков)	1. КО-СОТО-ГАТЕ (зацеп голенью снаружи)
	2. ЕКО-ОТОСИ (боковая подножка на пятке)
	3. ТОМОЕ-НАГЕ (бросок через голову подбивом стопой)
	4. АСИ-ГУРУМА (бросок через ногу)
	5. КУСИКА-ОТОСИ (подножка с захватом ноги)
	6. МО РОТЕ-ГАРИ (бросок с захватом двух ног)
	7. ТЕ-ГУРУМА (переворот через руку)
	8. КАТА-ГУРУМА (переворот через плечи)
НЕ-ВАЗА (техника борьбы лежа)	1. КАТА-ДЗЮДЗИ-ДЗИМЕ (удушение накрест прямым, обратным хватом)
	2. ГЬЯКУ-ДЗЮДЗИ-ДЗИМЕ (удушение накрест ладонями вверх)
	3. НАМИ- ДЗЮДЗИ-ДЗИМЕ (удушение накрест ладонями вниз)
	4. ОКУРИ-ЕРИ-ДЗИМЕ (удушение отворотами куртки сзади)
	5. КАТА-ХА-ДЗИМЕ (удушение сзади отключая руку)
	6. ХАДАКА-ДЗИМЕ (удушение сзади плечом и предплечьем)
	7. КАТА-ДЗИМЕ (удушение спереди предплечьем)

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) СВЫШЕ ТРЕХ ЛЕТ**

Таблица 21

Развитие скоростно-силовых качеств	Поединки со сменой партнёров – 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнёров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 с.
Развитие скоростной выносливости	В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 3 минуты и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и ещё от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3 до 6

	серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.
Развитие «борцовской» выносливости	Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.
Развитие ловкости	В поединке атаковать противника только вновь изученными ударами, бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

*Общая физическая подготовка на учебно-тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации) свыше трех лет*

Таблица 22

Быстрота	Бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лёжа за 20 с, сгибание туловища лёжа на спине за 20 с.
Ловкость	Челночный бег 3x10 м, боковой переворот, сальто, рондат. Упражнения в парах – спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – поочерёдные наклоны вперёд, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание, не распуская захватов; партнёр в положении упора лёжа – борец удерживает его за ноги – перемещения партнёра вперёд, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями.
Выносливость	Бег 400 м, 800 м, сгибание рук в упоре лёжа.
Сила	Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног, приседания с партнёром на плечах, подъём партнёра с захватом туловища сзади, партнёр на четвереньках, подъём штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гирями.
Гибкость	Упражнения на мосту с партнёром, без партнёра.
Спортивные игры для комплексного развития качеств	Футбол, баскетбол, волейбол.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

2 кю. Синий пояс.

Таблица 23

АТЕМИ-ВАЗА (ударная техника)	1. АГЕ-ЦУКИ (восходящий удар кулаком)
	2. УРА-МАВАСИ (обратный круговой удар)
	3. УСИРО-ГЕРИ (удар ногой назад)
НАГЕ-ВАЗА (техника бросков)	1. СУМИ-ГАЕШИ (бросок через голову подсадом)
	2. ТАНИ-ОТОСИ (задняя подножка на пятке)
	3. СЕОЙ-ОТОСИ (бросок через спину с коленей)
	4. СУКУИ-НАГЕ (обратный переворот)
	5. УТСУРИ-ГОСИ (бросок сбоку через бедро)
	6. СОТО-МАКИКОМИ (бросок накручиванием)
	7. ХАНЕ-ГОСИ (подсад бедром и голенью изнутри)
	8. УКИ-ОТОСИ (бросок выведением из равновесия вперед)
НЕ-ВАЗА (техника борьбы лежа)	1. САНКАКУ-ДЗИМЕ (удушение ногами)
	2. ВАКИ-ГАТАМЕ (перегибание локтя через грудь)
	3. УДЕ-ХИШИГИ-УДЕ-ГАТАМЕ (перегибание локтя надавливая руками)
	4. УДЕ-ХИШИГИ-АСИ-ГАТАМЕ (рычаг локтя ногой внутрь)
	5. АСИ-ГАТАМЕ (рычаг колена)
	6. АСИ-ГАТАМЕ (рычаг колена)
	7. АСИ-ХИШИГИ (ущемление ахиллова сухожилия)

АТЕМИ-ВАЗА (ударная техника)	1. ХИДЗИ-АТЕ (удар локтем)
	2. ХИЗА-АТЕ (удар коленом)
НАГЕ-ВАЗА (техника бросков)	1. О-СОТО-ГУРУМА (отхват под две ноги)
	2. УКЕ-ВАДЗА (передняя подножка на пятке)
	3. ЕКО-ВАКАРЕ (передняя подножка вращением)
	4. ЕКО-ГУРУМА (бросок через грудь вращением)
	5. УРА-НАГЕ (бросок через грудь прогибом)
	6. ЕКО-ГАКЕ (боковая подсечка с падением)
	7. СУМИ-ОТОСИ (бросок выведением назад)
	8. КОТЕ-ГАЕСИ (бросок скручиванием за кисть)
	9. ИРИМЕ-НАГЕ (бросок встречным движением)
	10. КАНЕ-БАСАМИ (двойной подбив)
	11. КАВАДЗУ-ГАКЕ (обвив)
ШИМЕ - ВАЗА КАНСЕТСУ — ВАЗА (удушающие болевые приемы в стойке)	1. УДЕ-ХИШИГИ-ТЕ-ГАТАМЕ (рычаг локтя через предплечье)
	2. УДЕ-ХИШИГИ-УДЕ-ГАТАМЕ (перегибание локтя надавливая руками)
	3. КАТА-ХА (заведение плеча за спину)
	4. ЭБИ-ГАРАМИ (удушение в стойке обхватывая шею сверху)
	5. ТОМОЕ-ДЗИМЕ (удушение отворотами вращением из стойки)

Специальная физическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства

Таблица 25

Развитие скоростно-силовых качеств	В стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10 с в максимальном темпе, затем отдых до 2 минут, затем повтор до 6 раз, после 6 серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с выполнение бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 2 минуты, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.
Развитие скоростной выносливости	В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 90 с в максимальном темпе, затем отдых 3 минуты и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и ещё от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением)

	длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.
Развитие «борцовской» выносливости	Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут.
Развитие ловкости	Лёжа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой, удушения. Стоя лицом друг к другу, захватить туловище партнёра и оторвать его от татами.

Общая физическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства

Таблица 26

Быстрота	Бег 30 м, 60 м, 100 м, подтягивание на перекладине за 20 с, разгибание туловища лёжа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены).
Выносливость	Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног; сгибание рук в упоре лёжа, прыжки со скакалкой.
Ловкость	Упражнения у гимнастической стенки. Стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу, зайти за спину партнёра, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнёра с площади татами, борьба за обусловленный предмет.
Сила	Приседания, повороты, наклоны (партнёр на плечах) с партнёром весом не более 50% от веса выполняющего упражнения; поднимание партнёра захватом туловища сзади (партнёр на четвереньках); толчок штанги двумя руками, жим штанги лёжа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гириями.
Гибкость	Упражнения на борцовском мосту с партнёром, без партнёра, упражнения с резиновым амортизатором.
Спортивные игры	Футбол, волейбол, баскетбол, гандбол.

15. Учебно-тематический план

Таблица 27

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 культуры и спортом	13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

	Теоретические основы обучения базовым	~ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	~ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	~ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	~ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	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.
	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	= 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного
	Психологическая подготовка	= 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	= 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	= 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	= 1200		
Этап совершенствования спортивного мастерства	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.	= 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	Перетренированность/ недотренированность			
	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 ядро спорта	«200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	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 как функциональное и структурное ядро спорта	~ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта джиу-джитсу

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта джиу-джитсу определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта джиу-джитсу допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов:

Перечень тренировочных сборов

Таблица 28

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования

2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта джиу-джитсу определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта джиу-джитсу определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта джиу-джитсу осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. 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)^{II};
- 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;

^{II} с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

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

Таблица 29

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Напольное покрытие татами	комплект	1
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гонг	штук	1
4.	Доска информационная	штук	1
5.	Зеркало (2х3 м)	штук	1
6.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
7.	Канат для лазанья	штук	2
8.	Канат для перетягивания	штук	1
9.	Лапа боксерская	штук	15
10.	Лонжа страховочная универсальная	штук	1
11.	Манекен тренировочный для борьбы (разного веса)	штук	5
12.	Мат гимнастический поролоновый	комплект	2
13.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный	штук	2
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Макет ножа	штук	8
18.	Палка резиновая для тренировочных занятий	штук	8
19.	Перекладина гимнастическая	штук	2
20.	Рулетка металлическая (ЮМ)	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 30

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	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	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Наколенники (фиксаторы)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Налокотники (фиксаторы)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Пояс (красный и синий)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
10.	Протектор для груди	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
11.	Протектор ног (красный и синий)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
12.	Протектор-бандаж для паха	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
13.	Протектор рук (красный и синий)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Футболка белая	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

18. 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», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 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 «джиу-джитсу», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

19. Информационно-методические условия реализации Программы

<https://minsport.gov.ru/sport/podgotovka/primernye-programmy/>

<https://minsport.gov.ru/>

1 .Акопян А.О. «Информационно-аналитическая система научно-методического сопровождения подготовки спортсменов в видах единоборств». - М., 2002. -38 с.

2 .Акопян А.О., Бойко А.И., Куковеров Г.В. Определение физической и функциональной подготовленности спортсменов национальной сборной России по джиу-джитсу при помощи информационно-методической системы «БУДО»: Методическое пособие. - СПб., 2006. - 40 с.

3 .Белоцерковский З.Б. Определение физической работоспособности у спортсменов по тесту РWC170 с помощью специфических нагрузок. - М.: ГЦОЛИФК, 1980. - 38 с.

4 .Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996.-47 с.

5 .Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.:Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.

6 .Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977 - 142 с.

7 .Годик М.А Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: «СААМ», 1995.

8 .Жбанков О.В., Царегородцева Л.Д. Технология комплексного тестирования - инструмент формирования информационного пространства процесса физического воспитания.// Теория и практика физического воспитания - 1999 г. - №5 с. 17 - 20.

9 .Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с. 10.Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба. - М.: Просвещение, 1993. - 128 с.

11 . Карпман В.Л. и др. Тестирование в спортивной медицине. - М.: ФиС, 1988. -208 с.

12 .Крутовских С.С., Кофанов Б.Е., Крывелева Н.Б. Боевое искусство джиу-джитсу (дзю-дзюцу). - М.,1999 - 208 с.

13 .Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999.- 320с.

14 .Меняев М.Ф. Компьютерная технология обучения: Учебное пособие для преподавателей политехнических вузов. - М.: Изд-во МГТУ, 1991. - 69 с.

15 .Ратов И.П. Исследование спортивных достижений и возможностей управления их характеристиками с использованием технических средств: докт. пед. наук, - М., 1971.
