

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа» Камышловского городского округа
(МАУ ДО «СШ» КГО)

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет
МАУ ДО «СШ» КГО
Протокол
№ 30 от 22.10.2025

УТВЕРЖДЕНО

Приказ от 22.10.2025
№ 119/2

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

Возраст обучающихся: 10 лет
Срок реализации программы: 8 лет

Составитель: Волкова Е.О.,
инструктор-методист

Оглавление

I. Общие положения	4
II. Характеристика Программы	4
2.1. Краткая характеристика вида спорта «джиу-джитсу»	4
2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах и на этапах спортивной подготовки.	6
2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу»	7
2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	7
2.5. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.....	11
2.6. Годовой учебно-тренировочный план.....	12
2.7. Календарный план воспитательной работы	13
2.8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	15
2.9. Планы инструкторской и судейской практики.....	17
2.10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	18
III. Система контроля.....	19
3.1. Требования к результатам прохождения Программы	19
3.2. Оценка результатов освоения Программы	20
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы	20
IV. Рабочая программа по виду спорта «джиу-джитсу».....	23
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу и году обучения спортивной подготовки	23
4.1.1. Этап начальной подготовки 1 года обучения	23
4.1.2. Группа начальной подготовки 2-3 года обучения	25
4.1.3. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1 года обучения.	27
4.1.4. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2-3 года обучения.....	30

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	37
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы	38
спортивной подготовки.....	38
6.1. Материально-технические условия реализации Программы:.....	38
6.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки	39
6.3. Обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 16).....	40
6.4. Кадровые условия реализации Программы:.....	41
Информационно-методические условия реализации Программы.....	42

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу» (далее – ФССП), утвержденным приказом Министерства спорта России 23.11.2022 № 1061 (зарегистрированным Минюстом России 20.12.2022, регистрационный № 71714).

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

Основными задачами для достижения поставленной цели являются:

- приобретение соответствующих теоретических знаний;
- освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;
- развитие функциональных возможностей организма,

обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;

- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;
- приобретение практического опыта, необходимого для эффективной соревновательной деятельности.

II. Характеристика Программы

2.1. Краткая характеристика вида спорта «джиу-джитсу».

Джиу-джитсу - вид восточных единоборств, сочетающий в себе бросковые и ударные техники, наряду с техниками нейтрализации вооружённых атак и контроля над противником, в том числе посредством болевых и удушающих действий, включающий в себя техники самозащиты, работу с традиционным оружием (палка, верёвка, макет ножа) и против оружия.

Основной принцип джиу-джитсу — «не идти на прямое противостояние, чтобы победить», не сопротивляться, а уступать натиску противника, лишь направляя его действия в нужную сторону до тех пор, пока тот не окажется в ловушке, и тогда обратить силу и действия врага против него самого.

Зародившись в Японии на рубеже 9 —10 веков, это боевое искусство закалилось в непрерывных междоусобных войнах 14 — 17 веков и стало поистине непобедимым оружием в руках японских самураев. Обучение джиу-джитсу велось внутри самурайских кланов. Да и само название «джиу-джитсу» переводится как

«искусство мягкости». Однако это совсем не означает, что данный вид единоборства является мягким, наоборот, это, пожалуй, самый жесткий и сложный вид боевого искусства. Обучение в школах джиу-джитсу было очень суровым и продолжалось много лет. Сначала ученики изучали базовые основы техники, потом разучивали комбинации, а затем сложные комплексы технических действий (ката).

Основные правила джиу-джитсу.

Для проведения поединков используется площадка, покрытая татами, минимальные размеры которой составляют 8 x 8м. Площадку делят на две зоны: рабочую (6x6) и опасную (не менее 2х метров). Обе отличаются цветом. Бой, продолжительность которого

3 минуты чистого времени, проходит в рабочей зоне. В соответствии с правилами разрешаются удары руками, ногами по телу, а также в голову соперника. Позволяется применение болевых и удушающих приёмов в партере и стойке.

Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «джиу-джитсу».

Ката – это классифицированные формы выполнения стилевой техники, имеющие строгий порядок и правила выполнения. Ката включают в себя стойки и захваты, передвижения и выведение из равновесия, правильный вход на приём, проведение технического действия и последующую фиксацию партнёра на татами. Качество демонстрации этих комплексов определяет уровень мастерства единоборцев. Ката служат целям практического изучения основных принципов джиу-джитсу, правильного выполнения приёмов, а также изучению философских принципов, лежащих в основе этого вида спорта.

На сегодняшний день, существуют 8 утвержденных форм Ката:

1. САНЧИН НО - ката
2. СЕЙСАН - ката
3. АНАНКУ - ката
4. ВАНШУ - ката
5. НАЙФАНЧИ - ката
6. ПАССАЙ - ката
7. СЭЙЕНТИН - ката
8. ЧИНТО - ката

В спортивной дисциплине «борьба лежа» два участника соревнуются друг с другом в спортивном поединке посредством разрешенных приемов джиу-джитсу. Целью встречи является победа путем болевого или удушающего приема со сдачей, либо по очкам. Разрешаются следующие технические действия: броски, сведения в партер, болевые и удушающие приёмы в положении стоя, техники борьбы лежа, контроль, улучшение позиций (проход защиты, смена позиции и т.д.), болевые и удушающие приемы в партере.

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей Программу, ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, включая период самостоятельной подготовки и работу по индивидуальным планам для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

- самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Программы на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.

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

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

- комплектование групп и планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- при объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку разных по спортивной подготовке, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов;

- в зависимости от условий организации занятий и проведения спортивных соревнований спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят: теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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).

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возрастные границы лиц, проходящих СП (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	10	14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	12

2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу» (Таблица 2)

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18
Общее количество часов	234-312	312-416	416-728	624-936

2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

Учебно-тренировочные занятия.

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.

Учебно-тренировочные мероприятия:

Для обеспечения непрерывности подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью учебно-тренировочного процесса (Таблица 3)

Таблица 3

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учёта времени следования к месту проведения учебно- тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14

1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Спортивные соревнования (объём соревновательной деятельности) (Таблица 4)

Таблица 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	1	1	3	4
Отборочные	-	-	1	2
Основные	-	-	1	2

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста и пола положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «джиу-джитсу»;

- соответствие уровня спортивной квалификации положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно *Единой всероссийской спортивной классификации* и *Правилам вида спорта*;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

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

2.5. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (Таблица 5)

Таблица 5

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет
Общая физическая подготовка (%)	35-39	35-44	24-30	10-13
Специальная физическая подготовка (%)	26-27	29-34	26-33	30-36
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-10	7-12
Техническая подготовка (%)	25-26	26-31	34-37	39-44
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка (%)	8-14	6-23	5-21	7-21
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4
Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4

2.6. Годовой учебно-тренировочный план (Таблица 6)

Таблица 6

№ п.п.	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		НП- 1	НП-2	НП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
1	Общая физическая подготовка	109	141	141	125	149	72	83	93
2	Специальная физическая подготовка	81	99	99	135	162	220	347	280
3	Спортивные соревнования	-	-	-	41	31	61	66	68
4	Техническая подготовка	78	99	99	177	212	283	322	365
5	Тактическая, теоретическая, психологическая	35	69	69	22	46	50	66	74
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	10	12	21	24	28
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	8	8	10	12	21	24	29
Количество часов в неделю		6	8	8	8	12	14	16	18
Общее количество часов в год		312	416	416	416	624	728	832	936
Общее количество недель в году		52	52	52	52	52	52	52	52

2.7. Календарный план воспитательной работы (Таблица 7)

Таблица 7

№	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<i>Профориентационная деятельность</i>			
1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: -практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; -приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; -приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; -формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года, согласно
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 режиме учебно-тренировочного процесса
<i>Здоровьесбережение</i>			
1	Организация и проведение мероприятий	Дни здоровья и спорта, направленные на формирование здорового образа жизни, в рамках которых предусмотрено: -формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к	В течение года

		<p>организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</p> <p>-подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта</p>	
2	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы спортсменов.</p> <p>Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима:</p> <p>-продолжительность учебно-тренировочного процесса;</p> <p>-периоды сна и отдыха;</p> <p>-восстановительных мероприятий после тренировки, -</p> <p>-оптимальное питание;</p> <p>-профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета</p>	В течение года
<i>Патриотическое воспитание спортсменов</i>			
1	Теоретическая подготовка	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися</p> <p>Темы для обсуждения:</p> <p>-воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину;</p> <p>-уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), - готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе;</p> <p>-легендарные спортсмены в Российской Федерации, в регионе;</p> <p>-культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях</p>	В течение года
2	Практическая подготовка	<p>Участие в:</p> <p>-физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия - закрытия, награждения на указанных мероприятиях;</p>	В течение года

		-тематических физкультурно-спортивных праздниках	
Развитие творческого мышления			
1	Практическая подготовка	Семинары, мастер-классы, показательные выступления, 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

2.8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Таблица 8)

Таблица 8

Этапы СП	Содержание мероприятия и его форма		Сроки	Рекомендации по проведению мероприятий
НП	1. Весёлые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Отчёт о проведении мероприятия
	2. Теоретические занятия	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Отчёт о проведении мероприятия
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещённый список»)		1 раз в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для

			самостоятельной проверки дома)
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	по назначению Проведение викторины
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте
ГЭ (СС)	1. Весёлые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год Отчёт о проведении мероприятия
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	по назначению Проведение викторины на крупных спортивных

		нию	мероприятиях в регионе.
4. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте
5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов

2.9. Планы инструкторской и судейской практики (Таблица 9)

Таблица 9

Этапы	Инструкторская практика	Судейская практика
ТЭ (СС) до 3-х лет	- участие в показательных выступлениях	-участие в судействе в качестве бокового судьи, -выполнение обязанностей судьи при участниках, -выполнение обязанностей судьи - секундометриста
ТЭ (СС) свыше 3-х лет	-организация и руководство группой, -построение группы и подачи основных команд на месте и в движении, -организация и выполнение строевых упражнений, -показ общеразвивающих и специальных упражнений, -контроль за выполнением упражнений, -участие в показательных выступлениях	-участие в судействе в качестве бокового судьи, арбитра, -участие в судействе в качестве помощника секретаря, -реанимация при удушениях

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

Объем и интенсивность тренировочного процесса вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья.

Все обучающиеся в течении спортивного сезона должны пройти углубленное медицинское обследование и получить медицинское заключение:

- два раза в год (медицинский допуск дается на 6 месяцев) обучающимся на этапах совершенствования спортивного мастерства и этапах высшего спортивного мастерства;

- раз в год (медицинский допуск дается на 12 месяцев) обучающимся на этапах начальной подготовки и этапах спортивной специализации.

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

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

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

При необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений, ЭО проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности.

ТО - текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Консультируясь с врачом по вопросам учебно-тренировочных нагрузок обучающихся, тренер-преподаватель не должен брать на себя функции врача и не имеет права принимать участие в лечении обучающихся самостоятельно.

Для *восстановления работоспособности* спортсменам необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических, и медико-биологических) с учётом возраста, спортивного стажа,

квалификации и индивидуальных особенностей.

На *тренировочном этапе 1-2 года обучения* – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путём: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объёма и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питание. Витаминизация.

На *тренировочном этапе свыше 2-х лет обучения* – основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие её объёма и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, гигиенические средства.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Медико-биологическими средствами восстановления являются: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, баня, сауна

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств даёт больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий.

Планирование объёма восстановительных имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, с учетом индивидуальных особенностей организма спортсменов.

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки спортсмену, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том

числе, к участию в спортивных соревнованиях:

на этапе начальной подготовки:

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

спорта;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «джиу-джитсу»;
- изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «джиу-джитсу» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «джиу-джитсу»;
- изучение и соблюдение антидопинговых правил;
- формирование спортивной мотивации;
- повышение уровня спортивной квалификации, необходимого для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;
- укрепление здоровья спортсменов.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов по видам подготовки, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Контрольные нормативы принимаются комиссией, созданной в организации приказом директора.

3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы

Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации по годам и этапам спортивной подготовки (Таблица 10, Таблица 11, Таблица 12, Таблица 13)

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

Таблица 10

№ п/ п	Упражнения	Единиц а измерен ия	до года		свыше года	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки и
1. Нормативы ОФП						
1.1.	Бег на 30 м (с высокого старта)	сек	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, сек	не более		не более	
			7.10	12.0	6.10	10.8
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	кол- во 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	сек	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 СФП						
2.1	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол- во раз	не менее		не менее	
			32	27	35	30
2.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол- во раз	не менее		не менее	
			3	-	3	-
2.3.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	кол- во раз	не менее		не менее	
			12	9	15	11

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на тренировочном этапе (этапе спортивной
специализации) по виду спорта «джиу-джитсу»**

Таблица 11

№ п/ п	Упражнения	Единица измери я	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы ОФП				
1.1.	Бег 60 м (с высокого старта)	сек	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег 1500 м	мин, сек	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во 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	сек	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы СФП				
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			36	30
2.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			4	-
2.3.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			15	11
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до 3-х лет)	спортивные разряды – «третий юношеский», «второй юношеский», «первый юношеский»		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше 3-х лет)	спортивные разряды – «третий», «второй», «первый»		

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

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу и году обучения спортивной подготовки

4.1.1. Этап начальной подготовки 1 года обучения

Технико-тактическая подготовка:

Техника:

- Техника падений - укемиваза:
 - Падение на спину;
 - Падение на бок (вправо и влево);
 - Падение через партнера на спину;
 - Кувырок вперед;
 - Кувырок назад.
- Основные стойки - сизей:
 - Шизен-хантай;
 - Дзиго-хантай;
 - Миги-шизентай, хидари-шизентай;
 - Миги-дзиготай, хидари-дзиготай.
- Техника передвижений - синтай:
 - Аюми-аши (передвижения обычными шагами);
 - Цуги-аши (передвижение подшагиванием);
- Техника поворотов и подворотов;
 - Поворот вправо и влево на 90 градусов;
 - Поворот вправо и влево на 180 градусов.
- Техника захватов – кумиката:
 - Захват рукав-отворот;
 - Захват рукав-одежда на спине;
 - Захваты за запястья.
- Техника бросков - нагеваза :
 - Деаси-бараи (боковая подсечка);
 - О-сото-гари (отхват);
 - О-госи (бросок через бедро захватом на спине);
 - Моротэ-сеой-наге (бросок через плечо двумя руками);
- Техника борьбы лежа – неваза;
 - Кеса-гатаме (удержание сбоку);
 - Еко-сихо-гатаме (удержание поперек с захватом ноги и пояса);
 - Уде-гарами (узел поперек);
 - Дзюдзи-гатаме (перегибание локтя захватом руки двумя ногами).
- Техника ударов – атэмиваза:

Мае-ате (удар кулаком вперед);

Мае-гери (удар ногой вперед);

- Техника защит – укеваза:

Аге-уде-уке (верхняя защита предплечьем);

Гедан-бараи (нижняя защита предплечьем).

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.

Физическая подготовка:

Специальная физическая подготовка:

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

Общая физическая подготовка:

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

Психологическая подготовка:

Волевая подготовка: развитие волевых качеств (решительности, настойчивости, выдержки, смелости):

Проведение поединков с моделированием ситуаций, приближенных к реальным соревнованиям;

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

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

Нравственная подготовка.

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

Соревновательная подготовка

Участвовать в показательных выступлениях.

4.1.2. Группа начальной подготовки 2-3 года обучения

Технико-тактическая подготовка:

Техника:

- Техника падений укемиваза:

Повторение и совершенствование пройденного материала:

Падение на спину;

Падение на бок (вправо и влево);

Падение через партнера на спину;

Кувырок вперед;

Кувырок назад.

Изучение:

Падение через партнера на бок (вправо и влево);

Кувырок через плечо с элементами укеми (вправо и влево);

Кувырок через партнера.

- Основные стойки - сизей:

Повторение и совершенствование:

Шизен-хантай

Дзиго-хантай

Миги-шизентай, хидари-шизентай

Миги-дзиготай, хидари-дзиготай

Изучение:

Некоаши-дачи

Мусуби-дачи

- Техника передвижений – синтай :

Повторение и совершенствование:

Аюми-аши (передвижения обычными шагами);

Цуги-аши (передвижение подшагиванием).

- Техника поворотов и подворотов:

Повторение и совершенствование:

Поворот вправо и влево на 90 градусов;

Поворот вправо и влево на 180 градусов.

- Техника захватов – кумиката:

Повторение и совершенствование:

Захват рукав-отворот;

Захват рукав-одежда на спине;

Захваты за запястья.

- Техника бросков – нагеваза:

Повторение и совершенствование:

Деаси-бараи (боковая подсечка);
О-сото-гари (отхват);
О-госи (бросок через бедро захватом на спине);
Моротэ-сеой-наге (бросок через плечо двумя руками).

Изучение:

О-ути-гари (зацеп голенью изнутри под разноименную ногу);
Сасае-тсури-коми-аси (передняя подсечка);
Тай-отоси (передняя подножка);
Иппон-сеой-наге (чистый бросок через плечо).

- Техника борьбы лежа – неваза:

Повторение и совершенствование:

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

Изучение:

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

- Техника ударов – атэмиваза:

Повторение и совершенствование:

Мае-ате (удар кулаком вперед);
Мае-гери (удар ногой вперед).

- Техника защит – укеваза:

Повторение и совершенствование:

Аге-уде-уке (верхняя защита предплечьем);
Гедан-бараи (нижняя защита предплечьем).

Изучение:

Сото-уде-уке (защита внутрь предплечьем);
Учи-уде-уке (защита наружу предплечьем).

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.

Физическая подготовка:

Специальная физическая подготовка:

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

Общая физическая подготовка:

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

Психологическая подготовка

Волевая подготовка;

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

Проведение поединков с моделированием ситуаций, приближенных к реальным соревнованиям;

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

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

Нравственная подготовка:

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

Изучение этики джиу-джитсу

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

Методическая подготовка:

Теоретическая подготовка:

История джиу-джитсу;

Этика джиу-джитсу;

Гигиенические требования к занимающимся:

Основные правила соревнований (разрешенные и запрещенные приемы)

Соревновательная подготовка

Участвовать не менее, чем в 1 соревнованиях.

4.1.3. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1 года обучения

Технико-тактическая подготовка

Техника:

- Техника падений- укемиваза:

Падения в усложненных условиях (в комбинации с акробатическими элементами, после сложных бросков и т.д.).

- Основные стойки - сизей:

Совершенствование основных стоек:

Изучение дополнительных стоек:

Шико-дачи;

Хамми-дачи;

- Техника передвижений – синтай:

Передвижения и повороты боком;

Передвижения с использованием дополнительных позиций;

- Техника поворотов и подворотов :

Поворот вправо и влево на 360 градусов;

Поворот вправо и влево на 45 градусов;

Поворот вправо и влево на 125 градусов;

Подвороты при бросках различной сложности;

Уходы с линии атаки.

- Техника захватов – кумиката:

Захваты за пояс;

Захват за штаны и куртку;

- Техника бросков – нагеваза:

Ко-учи-гари (подсечка изнутри);

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

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

Тсури-госи (бросок через бедро захватом за пояс);

Харай-госи (подхват бедром);

Учи-мата (подхват изнутри);

Кусики-таоси (подножка с захватом ноги снаружи);

Соде-тсури-коми-госи (бросок через бедро захватом за два рукава).

- Техника борьбы лежа – неваза:

Ками-сихо-гатаме (удержание со стороны головы);

Муне-гатаме (удержание поперек с захватом руки и отворота);

Тате-сихо-гатаме (удержание верхом с захватом руки и головы);

Окури-ери-дзиме (удушение отворотом куртки сзади);

Ката-дзюдзи-дзиме (удушение накрест прямым и обратным захватом предплечий);

Кеса-гарами (болевого прием при удержании сбоку).

- Техника ударов – атэмиваза:

О-мае-ате (прямой удар кулаком одноименной рукой с шагом);
Гияку-мае-ате (прямой удар кулаком разноименной рукой с шагом);
Мае-гери-кекоми (прямой удар ногой вперед);
Така-гери (верхний удар ногой вперед).

- Техника защит – укеваза:

Нагаши-уке (отклоняющая защита);
Сукуе-уке (подхватывающая защита);
Каке-уке (зацепляющая защита);
Дзюдзи-уке (защита скрещенными руками).

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).

Физическая подготовка:

Специальная физическая подготовка:

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

Общая физическая подготовка

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

Психологическая подготовка:

Волевая подготовка

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

Проведение поединков с моделированием ситуаций, приближенных к реальным соревнованиям;

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

Выполнение предельных нормативов по физической подготовке.

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

Нравственная подготовка

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

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

Методическая подготовка:

- Теоретическая подготовка:

Классификация базовой техники джиу-джитсу;

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

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

Судейская практика:

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

Соревновательная подготовка

Участвовать не менее, чем в 3 соревнованиях или показательных выступлениях.

Восстановительные мероприятия

Использование широко спектра средств восстановления:

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

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

4.1.4. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2-3 года обучения

Технико-тактическая подготовка:

Техника

- Техника падений- укемиваза:

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

- Основные стойки-сизей:

Совершенствование основных стоек и переходов из одной стойки в другую;

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

-Техника передвижений-синтай:

Совершенствование техники передвижений. Передвижения в положении не-ваза;

Техника поворотов и подворотов;

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

Техника захватов-кумиката

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

- Техника бросков – нагеваза:

Ко-сото гаке (зацеп голенью снаружи);

Мороте-гари (бросок захватом двух ног);

Еко-отоси (боковая подножка с падением);

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

Ката-гурума (переворот через плечи);

Те-гурума (боковой переворот);

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

Аси-гурума (бросок через ногу).

- Техника борьбы лежа – неваза:

Нами-дзюдзиме (прямое удушение скрещивая руки);

Гияку-дзюдзиме (обратное удушение скрещивая руки);

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

Уде-гатаме (перегибание локтя руками);

Ваки-гатаме (перегибание локтя грудью);

Хиза-гатаме (перегибание локтя при помощи ноги сверху);

- Техника ударов – атемиваза:

Нанами-учи (удар ребром ладони сбоку);

Кири-ороси (удар ребром ладони сверху);

Еко-гери (боковой удар ногой);

Уширо-гери (задний удар ногой).

- Техника защит - укеваза

Мороте-уке (защита двумя руками);

Аси-каке-уке (защита ногами);

Аси-осае-уке (защита ногами).

Тактика:

- Тактика проведения технических действий:

комбинации с использованием приемов из различных разделов техники джиу-джитсу (например: атемиваза-нагеваза, нагеваза-катамеваза, кансетсуваза-

шимеваза);

однонаправленные и разнонаправленные комбинации из раздела нагеваза (например: зацеп изнутри (оучи-гари);

боковая подсечка (деаси-бараи; оучи-гари (зацеп изнутри);

передняя одножка (тай-отоси) и т.п.).

- Тактика ведения поединка:

сбор информации о противниках;

построение моделей соревновательных поединков с конкретными противниками;

коррекция модели, анализ проведенных поединков, соответствия проведенного поединка ранее построенной модели;

- Тактика участия в соревнованиях:

цель соревнования;

планирование результата отдельных схваток и в целом соревнования.

Физическая подготовка:

Специальная физическая подготовка:

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

Общая физическая подготовка:

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

Психологическая подготовка

- Волевая подготовка:

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

Соблюдение режима дня спортсмена, режима тренировок и соревнований;

Анализ проведенных соревновательных схваток, потребовавших предельного напряжения волевых качеств;

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

Нравственная подготовка:

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

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

Методическая подготовка:

Теоретическая подготовка:

Джиу-джитсу в России;

Биомеханические принципы технических действий;

Терминология джиу-джитсу. Термины на русском и японском языках;

Весовой режим, сгонка веса, водно-солевой баланс, питание, закаливание;

Правила соревнований: необходимое оборудование, судьи и официальные лица, переход к борьбе лежа, ситуации, не предусмотренные правилами.

Инструкторская практика:

Организация и руководство группой;

Подача команд;

Организация выполнения строевых команд;

Проведение разминки, показ общеразвивающих упражнений и контроль за их выполнением.

Судейская практика

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

Соревновательная подготовка

Принять участие в 4 соревнованиях в течение года.

Восстановительные мероприятия

Использование широкого спектра средств восстановления:

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

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

4.2 Учебно-тематический план (Таблица 14)

Таблица 14

Этап СП	Темы по теоретической подготовке	Объем времен и в год (минут)	Сроки	Краткое содержание
НП	Всего на этапе НП (1 год/св.1 года) $\approx 120/180$			
	История возникновения вида спорта и его развитие	$\approx 13/20$	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	$\approx 13/20$	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 ФК и спорта. Гигиена при занятиях физической культурой и спортом	$\approx 13/20$	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	$\approx 13/20$	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий	$\approx 13/20$	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	$\approx 13/20$	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их

элементам техники и тактики вида спорта			выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	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	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь	≈ 14/20	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Всего на УТ этапе (до 3лет/ свыше 3лет) ≈ 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

УТ (СС)				комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке 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 самоконтроля. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	Сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

5.1. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «джиу-джитсу» относятся:

- особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «джиу-джитсу», содержащим в своём наименовании словосочетание «весовая категория» и спортивной дисциплине «командные соревнования» основаны на особенностях вида спорта;

- спортивная подготовка на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения должна быть направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники отдельных спортивных дисциплин вида спорта «джиу-джитсу»;

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;

- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «джиу-джитсу» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «джиу-джитсу» не ниже всероссийского уровня;

- организация учебно-тренировочных занятий, а также проведение спортивных соревнований осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «джиу-джитсу».

Правила безопасности занятий являются обязательными при организации и

проведении основных тренировочных, индивидуальных и соревновательных мероприятий. Тренер-преподаватель несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья воспитанников.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма при занятиях:

Занятия проводятся согласно расписанию;

Все допущенные к занятиям должны иметь специальную спортивную форму; Вход занимающихся в спортивный зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;

Занятия должны проходить только под руководством тренера-преподавателя.

При разучивании приемов броски проводить в направлении от центра татами к краю;

При всех бросках спортсмен использует приемы самостраховки (группировка и т.д.), он не должен выставлять руки при падениях; за 10-15 мин до начала схватки борцы должны проделать интенсивную разминку, особое внимание следует обратить на мышцы спины, лучезапястные и голеностопные суставы.;

Во время тренировочной схватки по сигналу тренера борцы немедленно прекращают борьбу;

Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории (особенно на этапе начальной подготовки);

После окончания занятия организованный выход из зала проводится под контролем тренера-преподавателя;

При проведении занятий с борцами в неспецифических условиях (открытые площадки, бассейн) необходимо также соблюдать определенные требования к технике безопасности.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы:

- наличие специализированного тренировочного спортивного зала, оборудованного для занятий видом спорта «джиу-джитсу»;
- наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**6.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,
необходимым для прохождения спортивной подготовки
(Таблица 15)**

Таблица 15

№ 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.	Лапы боксерские	штук	15
10.	Лонжа страховочная универсальная	штук	1
11.	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	штук	5
12.	Маты гимнастические поролоновые	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

6.3. Обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 16)

Таблица 16

№	Наименование экипировки	ед.	Расчёт единица	Этапы спортивной подготовки			
				НП		УТ (СС)	
				кол	срок	кол	срок
1	костюм для дж/джитсу	штук	1 чел.	-	-	1	1
2	капа (зубной протектор)	штук	1 чел.	-	-	1	1
3	костюм ветрозащитный	штук	1 чел.	-	-	1	1
4	костюм разминочный	штук	1 чел.	-	-	1	1
5	костюм парадный	штук	1 чел.	-	-	-	-
6	кроссовки л/атлетич.	пар	1 чел.	-	-	1	1
7	наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комп	1 чел.	-	-	1	1
8	налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комп	1 чел.	-	-	1	1
9	пояс (красный и синий)	комп	1 чел.	-	-	1	2
10	протектор для груди (женский)	комп	1 чел.	-	-	1	2
11	протектор ног (красный и синий)	пар	1 чел.	-	-	1	2
12	протектор – бандаж для паха	комп	1 чел.	-	-	1	2
13	Протектор рук (красный, синий)	комп	1 чел.	-	-	1	1
14	футболка белая	штук	1 чел.	-	-	1	1

6.4. Кадровые условия реализации Программы:

6.4.1. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации, соответствует требованиям установленным:

6.4.2. профессиональным стандартов «Тренер-преподаватель», утверждённым приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрированным Минюстом Росси 25.01.2021, регистрационный № 62203);

6.4.3. профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрированным Минюстом Росси 27.05.2022, регистрационный № 68615);

6.4.4. ЕКС должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные должностей работников в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрированным Минюстом Росси 14.10.2011, регистрационный № 22054).

6.4.5. 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». На всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

6.4.6. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей организации осуществляется за счёт:

- прохождения курсов повышения квалификации (1 раз в три года);
- участия в педагогических семинарах, конференциях;
- организации и проведения мастер – классов с воспитанниками разных этапов спортивной подготовки.

Информационно-методические условия реализации Программы

Список библиографических источников

1. 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, 2004.
2. Мошков В.Н. Общие основы физической культуры. – М.: Медицина, 2003.
3. Акопян А.О. Информационно-аналитическая система научно-методического сопровождения подготовки спортсменов в видах единоборств – М, 2002.
4. Спортивная борьба: Учебник для институтов ФК / Под ред. А.П. Купцова. – М.: Физкультура и спорт, 2006.
5. Акопян А.О., Бойко А.А., Куковеров Г.В. Определние физической и функциональной подготовленности спортсменов национальной сборной России по джиу-джитсу при помощи информационно-методического сопровождения системы «БУДО» – С-Пб, 2006.
6. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для студ. факультетов физ. культуры. М.: Просвещение, 1997.
7. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика. В 4-х книгах. Книга 1-я. – М.: Физкультура и спорт, 2002.
8. Крутовских С.С., Кофанов Б.Е., Кривелева Н.Б. Боевое искусство джиу-джитсу (дзю- дзюцу). – М, 1999.
9. Шашурин А.В. Физическая подготовка. – М.: Физкультура и спорт, 2005.
10. Юдин В.Д. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Инфра-М, 2004.
11. Организация педагогического контроля. Методические рекомендации. Москва, Советский спорт, 2003
12. Туманян Г.С., Гожин В.В. Психологическая подготовка единоборцев. М, Советский спорт, 2002
13. Харацидис С.К., Оперативное планирование тренировочной деятельности. М, Советский спорт, 2002
10. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов, Г.А. Макарова – Москва, 2022
11. Упражнения в системе спортивной подготовки, И.Г. Максименко, Москва, 2022

Перечень интернет – ресурсов

1. Консультант Плюс www.consultant.ru:
 - Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»

- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» и ФЗ «Об образовании в РФ»
- Приказ Минспорта РФ от 03.08.2022 № 634 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»
- Приказ Минспорта РФ от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для сборных команд РФ»
- Приказ Минздрава РФ от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»
- Приказ Минспорта РФ от 23.11.2022 № 1061 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу».

2. Министерство спорта РФ //http://www.minsport.gov.ru/sport/

- Всероссийский реестр видов спорта. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/
- Единая всероссийская спортивная классификация //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/
- Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/
- Сайт «Федерация джиу-джитсу России» <http://www.rjf.ru/>
- Сайт «Международная Федерация джиу-джитсу» <http://www.jjif.info/index.php>
- Российское антидопинговое агентство РУСАДА (<https://rusada.ru>)
- Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 68310291949308261174446458885988728622825444138

Владелец Прожерин Вячеслав Владимирович

Действителен с 18.02.2026 по 18.02.2027