



Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Городского округа "город Ирбит" Свердловской области  
"Ирбитская спортивная школа"

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАОУ ДО  
«Ирбитская спортивная школа»  
П.Н. Шевчук  
Приказ №5/С.П. от 13.02.2023



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

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки  
по виду спорта «джиу-джитсу», (утв. приказом Министерства спорта Российской  
Федерации от 23 ноября 2022 г. № 1061)

Разработчик:  
Руководитель структурного подразделения  
по спортивной подготовке  
МАОУ ДО «Ирбитская спортивная школа»  
Елисеева Дарья Леонидовна

ГО г. Ирбит, 2023 год

## Содержание

### **I. Общие положения**

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

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

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

2.5. Календарный план воспитательной работы

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

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

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

### **III. Система контроля**

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

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

### **IV. Рабочая программа по виду спорта джиу-джитсу**

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

4.2. Учебно-тематический план

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

### **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

6.1. Материально-технические условия реализации программы

6.2. Кадровые условия реализации программы

### **VII. Информационно-методические условия реализации программ**

## **I. Общие положения**

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

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 по виду спорта джиу-джитсу.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовке по виду спорта джиу-джитсу разработана на основе:

1. Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу » , (утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23 ноября 2022 г. № 1061(далее – ФССП);

2. Федерального Закона от 01 сентября 2013 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

3. Федеральный Закон Российской Федерации «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ;

4. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

5. Приказа Минспорта России от «24» октября 2012 г. № 325, «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»:

6. Нормативных документов Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, регулирующих работу спортивных школ (Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ от 25.01.95г. №96-ИТ);

7. Санпина 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

8. Устава Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования Городского округа «город Ирбит» Свердловской области «Ирбитская спортивная школа», сокращённое наименование – «МАОУ ДО «Ирбитская спортивная школа» и локальных актов.

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

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, 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)	Наполняемость (человек)
СО(спортивно-оздоровительный этап)	бессрочно	7	15
Этап начальной подготовки	2-3	10	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	18	3

## 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	СО (спортивно-оздоровительный этап)	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	6	6	8	12	16	18	22
Общее количество часов в год	312	312	416	624	832	936	1144
Разряд	б/р	б/р	б/р	УТ1-3юн УТ2-2юн УТ3-1юн	УТ-4,5- I,II,III	КМС	МС

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

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг: учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные и иные), учебно-тренировочные мероприятия можно увидеть в Таблице 3, спортивные, так же объем с объемом соревновательной деятельности можно ознакомиться в Таблице 4

## Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

## Объем соревновательной деятельности

Таблица 4

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

**2.4. Годовой учебно-тренировочный план**

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Ознакомиться можно в Приложении №1.

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия

при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

На этапе спортивной специализации – двух часов;

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.



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

Таблица 5

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки						
		СО(спортивно-оздоровительный этап)	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
			До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	35	35	35	24	10	8	5
2.	Специальная физическая подготовка (%)	26	26	29	26	29	22	22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	-	4	7	7	8
4.	Техническая подготовка (%)	25	25	26	34	38	42	42
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10	10	6	5	7	7	8
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	1	1	2	2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2	2	2	2	2	4	5
8.	Самостоятельная работа (%)	2	2	2	4	6	8	8
<b>9.</b>	<b>Часов за 46 недель</b>	<b>276</b>	<b>276</b>	<b>368</b>	<b>552</b>	<b>736</b>	<b>828</b>	<b>1012</b>
10.	Лагерь с дневным пребыванием детей (ЛДПД)	36	36	48	72	96	108	132
<b>11.</b>	<b>Общее количество за 52 недели</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1144</b>

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица 6

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

		иммунитета);	
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
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, культура 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
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - 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

## **2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

- наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во вне соревновательный период из организма спортсмена, а также из организма животного, участвующего в спортивном соревновании;

- отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;

- нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во вне соревновательный период, в том числе не предоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;

- фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства;
- распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Не допускаются нарушение антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода. Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода спортсменом, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных Всемирным антидопинговым агентством.

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

- установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;
- предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;
- включение в дополнительные образовательные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности спортсменов;

## План мероприятий

Таблица 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
Этап Спортивно-оздоровительный), Начальной подготовки	1.Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров, спортсменов, спортсменов-инструкторов при поступлении на дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта.	Сентября
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров, спортсменов, спортсменов-инструкторов при поступлении на работу 2.Онлайн обучение по антидопингу на сайте РУСАДА	Сентябрь Январь 2023
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение по антидопингу на сайте РУСАДА 2.Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах, запрещенные препараты с признаками допинга	Январь 2023 В течении года

### 2.7.Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка лиц, проходящих спортивную подготовку, в роль помощников тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнования в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений;

овладеть основными методами построения тренировочного занятия; овладеть способами разминки, основной и заключительной частью; должны научиться вместе с тренером проводить разминку. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования, и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими, находить ошибки и уметь их исправлять. Во время обучения на тренировочном этапе необходимо научить самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

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

#### Содержание инструкторской и судейской практики на учебно-тренировочных этапах

Таблица 8

Год обучения	Вид практики	Содержание практики	Кол-во часов
До трех лет	Инструкторская	1. Овладение принятой в самбо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной частями. 2. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Развитие способности наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов, находить ошибки и уметь их исправлять. 3. Обучение проводить разминку, заключительную часть тренировочного занятия.	3
	Судейская	1. Изучение основных положений правил по самбо. Судейство клубных соревнований в роли секундометриста, бокового судьи. 2. Судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра. Контроль формы спортсменов перед поединком. 3. Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований.	3

Свыше трех лет	Инструкторская	Обучение самостоятельному ведению дневника: учету тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях.	4
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей.	4

Спортсмены этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов, должны принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря; в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря.

Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судьи по спорту.

#### Содержание инструкторской и судейской практики на этапе совершенствования спортивного мастерства

Таблица 9

Год обучения	Вид практики	Содержание практики	Кол-во часов
Этап совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская	1. Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, демонстрировать технические действия, выявлять и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими, помогать младшим возрастным группам в разучивании отдельных упражнений и приемов. 2. Самостоятельно разрабатывать конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. 3. Самостоятельно разрабатывать конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для урока; знакомство с документами планирования и учета тренировочной работы в СДЮСШОР. Проводить тренировочные занятия в группах.	8
	Судейская	1. Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований.	8



		<p>Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей.</p> <p>2.Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и образовательных учреждениях в роли судей, заместителя главного судьи, главного секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, заместителя главного секретаря.</p> <p>3.Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Проведение жеребьевки участников. Выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших юношей.</p>	
--	--	--	--

## **2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

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

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

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

## Планы медицинских, медико-биологических мероприятий

Таблица 10

Год обучения	Вид практики	Содержание практики
Спортивно-оздоровительный Начальная подготовка	медицинское сопровождение тренировочного процесса	<ul style="list-style-type: none"> <li>- периодические медицинские осмотры;</li> <li>- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;</li> <li>- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;</li> <li>- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью.</li> </ul>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	медицинское сопровождение тренировочного процесса	<ul style="list-style-type: none"> <li>- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;</li> <li>- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;</li> <li>- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;</li> <li>- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;</li> <li>- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнении рекомендаций медицинских работников.</li> </ul>
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	медицинское сопровождение тренировочного процесса	<ul style="list-style-type: none"> <li>- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;</li> <li>- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;</li> <li>- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;</li> <li>- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;</li> <li>- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнении рекомендаций медицинских работников.</li> </ul>

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки - более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.).

Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корригирующие упражнения, используются в процессе самих тренировочных занятий.

Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления.

Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, не довосстановления

### **III. Система контроля**

#### **3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.**

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:

*На Спортивно-оздоровительном этапе:*

- 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.

*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.

*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.

*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.

*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.

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.

### **3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.**

Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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, а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

Таблица 11

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

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

Таблица 12

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



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

Таблица 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
2.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
2.3.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			15	11
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»	

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

Таблица 14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

Таблица 15

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «мастер спорта России»			

## **IV. Рабочая программа по виду спорта джиу-джитсу**

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

Спортивно-оздоровительный этап

Этап начальной подготовки 1 года обучения

Теоретический материал

Физическая культура и спорт

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду.

Краткий обзор развития ДЖИУ-ДЖИТСУ.

Джиу-джитсу в древнем мире, средневековье, современное развитие. Развитие джиу-джитсу в России.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека.

Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена.

Значение гигиенических мероприятий при занятиях спортом. Использование естественных факторов природы солнца, воздуха и воды для укрепления здоровья и закаливания.

Правила соревнований

Весовые категории. Форма спортсмена джиу-джитсу для юношей и девушек.

Программа соревнований. Место для соревнований. Понятие о возрастных группах.

Оборудование и инвентарь

Зал. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

Практический материал

Общая физическая подготовка

Прыжки, бег и метания.

Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении.

Прикладные упражнения.

Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.

Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)

Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг).

Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).

Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках.

Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.

Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис и т.д.

Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.

Лыжный спорт.

Плавание.

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег под гору. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей.

Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в само страховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание, обучение плаванию, игры на воде. Основное направление развитие общей гибкости и ловкости.

Специальная физическая подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании действий новичков

Организация занимающихся без партнера на месте.

Организация занимающихся без партнера в движении.

Усвоение приема по заданию тренера.

Условный бой по заданию.

Вольный бой.

Спарринг.

Методические приемы обучения основам техники спортсмена джиу-джитсу

Изучение захватов и освобождение от них

Изучение базовых стоек спортсмена джиу-джитсу

Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки

Боевая стойка спортсмена джиу-джитсу

Передвижение в базовых стойках

В передвижении выполнение базовой программной техники

Боевые дистанции

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов

Обучение стойкам

Обучение ударам на месте

Обучение ударам в движении

Обучение приемам защиты на месте

Обучение приёмам защиты в движении

Технико-тактическая подготовка

Обучение технике и тактике передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях. Удар ногой на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях. Боковых ударов и ударов средней, ближней дистанциях. Ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями.

Техника падений (укемиваза):

- кувырок (мае-укеми) через правое, левое плечо в прыжке; страховка с рук; падение (екоукеми) из упора лежа.

Психологическая подготовка

Воспитание волевых качеств, способствующих преодолению трудностей и препятствий: настойчивость, упорство, решительность, смелость, выдержка, самообладание.

Средства:

Свободные тренировочные спарринги, в том числе по другим видам единоборств (бокс, борьба и т.д.)

Выполнение привычных упражнений в усложненных условиях: прыжки на возвышения и на ограниченной опоре, равновесие на возвышении, лазание на высоте, опорные прыжки и т.д.

Участие в соревнованиях

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. В течение года провести не менее 5 боев в классификационных и матчевых встречах. Первые два соревнования проводить только среди новичков, не имеющих соревновательного опыта и стажа занятий. Обязательна защитная экипировка. Количество участников в соревновательной группе не должно превышать 4 человека. Каждый участник, участвуя в первых соревнованиях, должен получить призовое место, желательно памятный подарок и диплом.

Сдача контрольно-переводных нормативов

Сдача контрольно-переводных нормативов по окончании учебно-тренировочного периода – в соответствии с таблицей

Этап начальной подготовки 2 года обучения

Теоретический материал

Физическая культура и спорт

Физическая культура в системе образования.

Краткий обзор развития ДЖИУ-ДЖИТСУ.

Исторические и социальные предпосылки возникновения джиу-джитсу.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Костная и мышечная системы.

Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена.

Понятия об основных гигиенических мероприятиях в режиме дня спортсмена, рациональное питание, полноценный сон, питьевой режим. Понятие самоконтроля.

Правила соревнований

Формула поединка для различных возрастных групп. Права и обязанности участника соревнований.

Оборудование и инвентарь

Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.

Практический материал

Общая физическая подготовка

Прыжки, бег и метания.

Прикладные упражнения.

Упражнения с теннисным мячом.

Упражнения со скакалкой.

Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)

Упражнения с отягощениями. (Лёгкие блины от штанги 2.5-5 кг)

Упражнения на гимнастических снарядах. (Турник, брусья)

Акробатические упражнения. (Углы, стойки, кувырки, перевороты)

Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.

Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.

Подвижные игры и эстафеты.

Лыжный спорт.

Плавание.

Специальная физическая подготовка

Организация занимающихся спортсменов джиу-джитсу на месте. Организация занимающихся спортсменов джиу-джитсу с партнёром на месте.



Организация занимающихся спортсменов без партнера в движении.

Организация занимающихся спортсменов с партнёром в движении.

Усвоение приема по заданию тренера.

Условный бой по заданию.

Вольный бой.

Спарринг.

Изучение базовых стоек спортсменов джиу-джитсу.

Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки

Боевая стойка спортсмена джиу-джитсу

Передвижение в базовых стойках.

Передвижения в боевых стойках.

В передвижении выполнение базовой техники.

Боевые дистанции

Обучение ударам на месте по воздуху.

Обучение ударам в движении по воздуху.

Обучение приемам защиты на месте без партнёра.

Обучение приёмам защиты на месте с партнёром.

Обучение приёмам защиты в движении без партнёра.

Обучение приёмам защиты в движении с партнёром.

Одиночные удары по тяжелому мешку.

Технико-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов ногами и ударов сверху вниз, на средней, ближней дистанциях, ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Техника падений (укемиваза):

- кувырок (мае-укеми) через правое, левое плечо в прыжке; страховка с рук; падение (екоукеми) из упора лежа.

Техника ударов(атэмиваза):

- прямые и боковые двойки руками на сближении.

Психологическая подготовка

Воспитание волевых качеств, способствующих преодолению трудностей и препятствий: настойчивость, упорство, решительность, смелость, выдержка, самообладание.

Свободные тренировочные спарринги, в том числе по другим видам единоборств (бокс, борьба и т.д.)

Выполнение привычных упражнений в усложненных условиях: прыжки на возвышения и на ограниченной опоре, равновесие на возвышении, лазание на высоте, опорные прыжки и т.д.

Участие в соревнованиях.

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Спортивная терминология. Судейская терминология, жесты. Определение победителей. В течение года провести не менее 10 боев в соревнованиях классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство СШОР, первенство района, первенство города, первенства клубов.

Сдача контрольно-переводных нормативов. Соревнования

Участие в соревнованиях в течение учебно-тренировочного периода, сдача контрольно-переводных нормативов по окончании учебно-тренировочного периода.

Этап начальной подготовки 3 года обучения

Теоретический материал

Физическая культура и спорт

Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня. Внеклассные и внешкольные мероприятия по физической культуре и спорту.

Краткий обзор развития ДЖИУ-ДЖИТСУ.

Джиу-джитсу в древнем мире, средневековье, современное развитие. Развитие джиу-джитсу в России.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Элементарные сведения о костной системе и мышечно-связочном аппарате.

Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена.

Субъективные данные самоконтроля – самочувствие, настроение, характер сна, аппетит, работоспособность, потоотделение. Показания и противопоказания к занятиям джиу-джитсу.

Правила соревнований

Взвешивание участников. Места расположения судей и участников соревнований.

Оборудование и инвентарь

Правила безопасности при занятиях в зале.

Практический материал

Общая физическая подготовка

Прыжки, бег и метания.

Прикладные упражнения.

Упражнения с теннисным мячом.

Упражнения со скакалкой.

Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)

Упражнения с отягощениями. (Лёгкие блины от штанги 2.5-5 кг)

Упражнения на гимнастических снарядах. (Турник, брусья)

Акробатические упражнения. (Углы, стойки, кувырки, перевороты)

Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.

Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.

Подвижные игры и эстафеты.

Лыжный спорт.

Плавание.

Специальная физическая подготовка

Организация занимающихся спортсменов джиу-джитсу на месте. Организация занимающихся спортсменов джиу-джитсу с партнёром на месте.

Организация занимающихся спортсменов без партнера в движении.

Организация занимающихся спортсменов с партнёром в движении.

Усвоение приема по заданию тренера.

Условный бой по заданию.

Вольный бой.

Спарринг.

Изучение базовых стоек спортсменов джиу-джитсу.

Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки

Боевая стойка спортсмена джиу-джитсу

Передвижение в базовых стойках.

Передвижения в боевых стойках.

В передвижении выполнение базовой техники.

Боевые дистанции

Обучение ударам на месте по воздуху.

Обучение ударам в движении по воздуху.

Обучение приемам защиты на месте без партнёра.

Обучение приёмам защиты на месте с партнёром.

Обучение приёмам защиты в движении без партнёра.

Обучение приёмам защиты в движении с партнёром.

Одиночные удары по тяжелому мешку.

Технико-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов ногами и ударов сверху вниз, на средней, ближней дистанциях, ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Техника падений (укемиваза):

- кувырок (мае-укеми) через правое, левое плечо в прыжке; страховка с рук; падение (екоукеми) из упора лежа.

Техника ударов(атэмиваза):

- прямые и боковые двойки руками на сближении.

Психологическая подготовка

Воспитание волевых качеств, способствующих преодолению трудностей и препятствий: настойчивость, упорство, решительность, смелость, выдержка, самообладание. Средства:

Свободные тренировочные спарринги, в том числе по другим видам единоборств (бокс, борьба и т.д.)

Выполнение привычных упражнений в сложных и экстремальных условиях: прыжки на возвышения и на ограниченной опоре, равновесие на возвышении, лазание на высоте, опорные прыжки, длинные кувырки вперед и т.д.

Инструкторская и судейская практика. Участие в соревнованиях.

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий.

Спортивная терминология. Судейская терминология, жесты. Определение победителей. В течение года провести не менее 10 боев в соревнованиях классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство СШОР, первенство района, первенство города, первенства клубов.

Сдача контрольно-переводных нормативов. Соревнования

Участие в соревнованиях в течение учебно-тренировочного периода, сдача контрольно-переводных нормативов по окончании учебно-тренировочного периода .

Учебно-тренировочная группа 1 года

Теоретический материал

Физическая культура и спорт

Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Физическая культура и спорт как составная часть общей культуры человека

Краткий обзор развития джиу-джитсу.

География развития джиу-джитсу в мире. Джиу-джитсу как средство физического воспитания.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Элементарные сведения о строении и функциях сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, нервной и сенсорной систем.

Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена.

Значение закаливания для профилактики заболеваний и улучшения спортивных показателей.

Основные виды закаливания и правила их проведения: обтирание, умывание, обливание, контрастный душ, босохождение, купание, баня. Понятие о самоконтроле. Объективные данные самоконтроля: пульс, частота и глубина дыхания, кровяное давление.

Правила соревнований

Разрешенные технические приемы и места атаки (на теле). Запрещенные действия. Начисление очков (первоначальные понятия).

Практический материал

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения на месте, в движении.

Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени.

«Фальтрек» по схеме 100 метров, 150 метров, 200 метров, 250 метров, 200 метров, 150 метров, 100 метров через минуту отдыха после каждого забега.

Челночный бег 10 по 10 метров, 8 по 20 метров, 5 по 40 метров.

Прыжки с места, тройным, пятерным, десятерным, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с

преодолением препятствий, отскоки.

Штанга. Гири (броски в парах, толчки, рывки, вращения и др. упражнения).

Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей.

Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом.

Упражнения с отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья.

Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове.

Упражнения в положении на мосту.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты; футбол, баскетбол, волейбол,

настольный теннис.

Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

Лыжная подготовка

Плавание.

Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, гирями, на боксёрском мешке.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Боевая стойка спортсмена джиу-джитсу:

Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

Боевые дистанции.

Методические приемы обучения технике ударов, защит, контрударов.

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Двойные удары ногами. Удары ногами из различных положений.

Обучение ударам снизу и простым атакам. Удары снизу руками по корпусу, удары снизу руками на выходе, удары снизу руками на входе. Двойные удары руками снизу.

Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары.

Обучение ударам ног: удар боковой, круговые удары ногой, махи вперёд, в сторону, назад

Обучение имитационным упражнениям джиу-джитсу: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них.

Изучение стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями.

Летний лагерный сбор: после окончания учебного процесса в школе желательно проведение летнего лагерного сбора. Основная задача: объём общей физической и специальной физической подготовок. Схема микроцикла 3 дня рабочих, 1 день восстановительный, 2 дня рабочих, 1 день восстановительный. Сроки проведения летнего учебного тренировочного сбора до 42 дней. Интересно будет происходить процесс педагогического взаимодействия в коллективе с педагогами и со старшими спортсменами. Своевременное выполнение распорядка дня, соблюдение режима, требований к внутренней дисциплине сразу выявят недостатки в воспитании отдельных занимающихся.

В процессе адаптации к нагрузкам и лагерной жизни будут формироваться необходимые личностные качества.

Технико-тактическая подготовка

Совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уходами и блоками. Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение.

Манеры ведения поединка.

Совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита.



Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд, назад, в сторону.

Техника падений (укемиваза):

- кувырок (мае-укеми) через правое, левое плечо в прыжке; страховка с рук; падение (екоукеми) из упора лежа.

Техника освобождения от захватов:

- освобождение от захватов за две руки - движение на четыре стороны, добивание;

- освобождение от захватов за отворот ударом в предплечье, два удара в голову;

- защита от удушения руками спереди с захватом за локоть, упор в голову, сваливание, добивание;

- защита от удушения предплечьем сзади зашагом за опорную ногу с броском (задняя подножка), добивание.

Техника ударов(атэмиваза):

- прямые и боковые двойки руками на сближении;

- удар ребром стопы (сокуто-гери) задней; передней на сближении;

- удар ногой назад (уширо-гери);

- круговой удар ногой (маваши-гери), удар ногой назад (уширо- гери);

- двойка руками, удар ногой (лоу-кик).

Техника защиты от ударов(укеваза):

- защита от прямого удара рукой в голову - уклон наружу с «S-блоком», захватом бьющей руки, круговой удар ногой (маваши- гери) в корпус, ударом предплечьем в локоть;

- нырок под боковой удар рукой (уклон под прямой) - вход в ноги, бросок, добивание;

- защита от удара ребром стопы (сокуто-гери) - сбив передней рукой, удар в голову, подсечка под бьющую ногу, добивание.

Комбинации с использованием техники бросков (нагеваза):

- защита от захвата за рукав (отворот) и бокового удара - захват за отворот (рукав), «S-блок», удар в голову, бросок через плечо, добивание;

- защита от двойного бокового удара рукой в голову - «S-блок», «кемпо-блок», захват за рукав и спину, бросок через бедро, добивание;

- защита от прямого и бокового удара в голову - сбивка, «S-блок» с захватом за рукав и спину, бросок подхватом под две ноги, добивание;

- защита от прямого и бокового удара рукой в голову - сбивка, «S-блок» с захватом за рукав и спину, бросок (передняя подножка), перевод на грудь, болевой с упором в локоть.

Техника борьбы лежа (неваза):

- уход от удержания мостом;

- уход от удержания отжиманием с захватом головы ногами;

- уход от удержания с захватом ноги ногами и удушением;

- из положения снизу противник между ног, защита от удушения, выход на болевой на руку;

- из положения сверху между ног противника, выход на болевой на ахиллесово сухожилие.

Психологическая подготовка

Воспитание волевых качеств, способствующих преодолению трудностей и препятствий: настойчивость, упорство, решительность, смелость, выдержка, самообладание. Средства:

Свободные спарринги, соревнования по джиу-джитсу.

Соревнования по боксу, борьбе.

Выполнение привычных упражнений в сложных и экстремальных условиях: прыжки на возвышения и на ограниченной опоре, равновесие на возвышении, лазание на высоте, опорные прыжки, длинные кувырки вперед, прыжки в воду с вышки и т.д.

Упражнения, выполнение которых возможно только за счет проявления волевых усилий

(«умение терпеть»), например – длительные кроссы по сильно пересеченной местности; бег на лыжах, с преодолением крутых спусков и подъемов и т.д.

Тренировочная группа как коллектив. Понятие о психологическом климате в группе. Межличностные отношения в группе. Регуляция взаимоотношений с другими членами группы. Выработка социального отношения к повиновению, послушанию

Инструкторская и судейская практика. Участие в соревнованиях.

Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Судейская терминология, жесты. Определение победителей. В течение года провести не менее 14 боев в соревнованиях классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство СШОР, первенство района, первенство города, первенства клубов.

Сдача контрольно-переводных нормативов. Соревнования

Участие в соревнованиях в течение учебно-тренировочного периода, сдача контрольно-переводных нормативов по окончании учебно-тренировочного периода.

Учебно-тренировочная группа 2 года

Теоретический материал

Физическая культура и спорт

Физическая культура и спорт как составная часть общей культуры человека

Краткий обзор развития ДЖИУ-ДЖИТСУ.

Джиу-джитсу как средство физического воспитания, ее краткая характеристика: спортивное, оздоровительное и прикладное значение.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Основные суставы нижних и верхних конечностей. Общая характеристика соединения костей. Оси движений и функции суставов. Мышцы и их функции.

Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена.

Значение регулярных, длительных диспансерных наблюдений для достижения высоких и стабильных спортивных результатов. Сроки возобновления тренировочных занятий после перенесенных заболеваний.

Гигиенические требования к местам занятий джиу-джитсу, одежде и обуви. Влияние вредных привычек на организм занимающихся (табакокурение, алкоголь и др.).

#### Правила соревнований

Начисление очков (продолжение темы). Определение победителя поединка. Порядок и правила начисления очков за зачетные технические приемы и наказания за запрещенные действия.

#### Практический материал

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Построения, перемещения.

Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.

Упражнения на равновесие и точность движений.

Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.

Упражнения с гимнастической палкой, для развития подвижности плечевого пояса.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Лазание, перелазание, переползание.

Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).

Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения с отягощениями.

Упражнения с сопротивлением.

Упражнения с грузом.

Метания набивного мяча, теннисного мячика.

Упражнения для укрепления положения "моста".

Упражнения на скорость.

Упражнения на общую выносливость.

Легкоатлетические упражнения

Спортивные и подвижные игры.

Плавание.

Лыжи.

Туристические походы.

Специальная подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании технических действий спортсменов

джиу-джитсу.

Организация занимающихся без партнера в одно-шереножном строю.

Организация занимающихся без партнера в двух-шереножном строю.

Усвоение приема по заданию тренера.

Условный бой, имитационные упражнения.

Тренировка на снарядах. Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах. Тренировка силы и точности удара на лапах и мешках.

Бой по заданию.

Спарринг.

Изучение и совершенствование стоек.

Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.

Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий.

Боевая стойка спортсмена джиу-джитсу.

Передвижение с выполнением программной техники.

Боевые дистанции. Изменение дистанций по заданию тренера.

Обучение ударам и простым атакам.

Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).

Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).

Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.

Защитные действия, с изменением дистанций.

Контрудары. Контратаки.

Технико-тактическая подготовка

Совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов на дальней, средней дистанциях: боковых, круговых и ударов ногами сверху вниз, на средней и ближней дистанциях.

Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита от ударов ногами в верхний уровень.

Техника освобождения от захватов:

- освобождение от захватов за корпус спереди - удар ладонями по ушам, броском скручиванием головы и болевой, оплетая руку, с упором в плече;

- освобождение от захватов за корпус сзади - бросок с захватом ноги, добивание в пах;

- освобождение от захватов за корпус и руки спереди - удар коленом в пах, головой в нос, бросок (задняя подножка), болевой на руку, с использованием ног (стопа под шеей);

- освобождение от захватов за корпус и руки сзади - развести локти и одновременно резко присесть, захват за плечо, бросок через плечо, удар пяткой в корпус и болевой вращением локтя;

- освобождение от захватов за корпус и руки сзади - отшаг в сторону с одновременным ударом ребром ладони в пах, зашагиванием за обе ноги противника, бросок скручиванием корпуса, добивание;

- освобождение от захвата за отворот и удара в голову - «S-блок», удар ладонью по челюсти, захват за кисть, болевой на кисть, удар коленом.

Техника ударов (атэмиваза):

- прямой удар левой рукой, круговой удар левой ногой (маваши-гери);
- прямой удар левой рукой, круговой удар левой ногой (маваши-гери), прямой удар правой рукой;
- прямой удар левой рукой, круговой удар левой ногой (маваши-гери), прямой удар правой рукой; круговой удар правой ногой (маваши-гери)
- двойка прямых ударов (руками), отскок, круговой удар (маваши-гери) правой, левой ногой поочередно.

#### Техника защиты от ударов (укеваза):

- защита от прямого удара рукой в голову - уклон наружу с «S-блоком», захват левой рукой за челюсть снаружи, бросок скручиванием головы, добивание;
- защита от прямого удара рукой в голову уклоном с одновременным прямым ударом рукой в живот (голову), боковой в голову;
- защита от бокового удара рукой в голову – нырок с ударом коленом в корпус, основанием ладони затылок, бросок скручиванием головы, добивание;
- защита от бокового удара рукой в голову – «S-блок», удар сгибом руки в голову, бросок (задняя подножка), обходя голову, давлением в кисть упор плечом прямой руки в ковер;
- защита от прямого удара рукой – уклон наружу с «S-блоком», удар сгибом этой же руки в голову, бросок (задняя подножка), добивание;
- защита от бокового удара рукой в голову – «кросс-блок», удар тыльной стороной кулака (уракен) в голову, бросок (передняя подножка), болевой на локоть, колени на шее и пояснице;
- защита от прямого и бокового удара рукой в голову – сбивка, «S-блок», бросок (передняя подножка), повторная атака – подхват, болевой на плечо с зашагиванием за руку;
- защита от двойного бокового удара рукой в голову – «кросс-блок», «S-блок», удар ребром ладони в шею и захват за отворот, удар головой в нос, бросок с колен, добивание;
- защита от бокового удара рукой в голову – «кемпо-блок» с одновременным ударом рукой в корпус (голову), болевой на руку в прыжке;

- защита от бокового удара рукой в голову – «кросс-блок», удар тыльной стороной кулака (уракен) в корпус (голову), бросок через бедро – противник контрит – закончить болевым на ногу перекатом. Техника борьбы лежа (неваза):
- освобождение от удержания поперек – захватом ноги или головы;
- из положения снизу противник между ног - обвив руки, переворот, удушение и болевой на руку
- из положения снизу противник между ног – обвив ног, переворот, болевой на руку (узел локтя);
- «канарейка» из положения стоя на коленях.

#### Психологическая подготовка

Воспитание волевых качеств, способствующих преодолению трудностей и препятствий: настойчивость, упорство, решительность, смелость, выдержка, самообладание. Средства:

Свободные спарринги, соревнования по джиу-джитсу.

Выполнение упражнений с элементами бокса, борьбы.

Выполнение привычных упражнений в сложных и экстремальных условиях: прыжки на возвышения и на ограниченной опоре, равновесие на возвышении, лазание на высоте, опорные прыжки, длинные кувырки вперед, прыжки в воду с вышки и т.д.

Упражнения, выполнение которых возможно только за счет проявления волевых усилий («умение терпеть»), например – длительные кроссы по сильно пересеченной местности; бег на лыжах, с преодолением крутых спусков и подъемов и т.д.

Тренировочная группа как коллектив. Понятие о психологическом климате в группе. Межличностные отношения в группе. Регуляция взаимоотношений с другими членами группы. Выработка социального отношения к повиновению, послушанию.

Инструкторская и судейская практика. Участие в соревнованиях.

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.



Судейство учебных поединков под присмотром тренера. В течение года провести не менее 20 боев в соревнованиях. Классификационные, матчевые встречи,

первенство СШОР, первенство района, первенство города, области, зональные соревнования. Попастъ в сборную команду спортивной школы, города, области.

Участие в спаррингах с различными партнёрами.

Сдача контрольно-переводных нормативов. Соревнования

Участие в соревнованиях в течение учебно-тренировочного периода, сдача контрольно-переводных нормативов по окончании учебно-тренировочного периода.

Учебно-тренировочная группа 3 года

Теоретический материал

Физическая культура и спорт

Единая Всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития массового спорта в России и повышение спортивного мастерства. Международные связи спортивных организаций России.

Краткие сведения о строении и функциях организма

Характеристика и функции мышц верхних и нижних конечностей. Физиологические основы выносливости, силы, быстроты, координационных способностей и гибкости (краткие сведения).

Взаимосвязь физиологических функций организма. Рациональное чередование нагрузки и отдыха.

Профилактика и диагностика утомления и перетренированности. Значение активного отдыха.

Гигиенические знания, навыки, закаливания, режим и питание спортсмена

Влияние вредных привычек на организм занимающихся (наркомания, токсикомания). Дневник самоконтроля. Его значение и правила ведения.

Профилактика травматизма: условия, способствующие возникновению травм в тренировочном процессе и быту.

Правила соревнований

Дисквалификация и снятие участников с соревнований. Ведение счета и его оглашение. Правила и порядок. Цель и задачи соревнований. Понятие о нокауте. Правила определения нокаута.

Действия участника и судей при нокауте.

Практический материал

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Построения, перемещения.

Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.

Упражнения на равновесие и точность движений.

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.

Упражнения для развития равновесия.

Упражнения с гимнастической палкой.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Лазание, перелазание, переползание.

Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).

Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения с отягощениями.

Упражнения с сопротивлением.

Упражнения с грузом.

Упражнения для укрепления положения "моста".

Упражнения на скорость.

Упражнения на выносливость.

Легкоатлетические упражнения

Спортивные и подвижные игры.

Плавание.

Лыжи.

Специальная подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании технических действий

Усвоение приема по заданию тренера.

Условный бой, формальные упражнения ката.

Тренировка на снарядах.

Бой по заданию.

Спарринг.

Методические приемы обучения основным положениям и движениям

Изучение стоек

Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.

Боевая стойка

Передвижение с выполнением программной техники.

Боевые дистанции

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов

Обучение ударам и простым атакам.

Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).

Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).

Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.

Защитные действия.

Контрудары.

Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

Технико-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов на дальней, средней дистанциях: боковых, круговых и ударов ногами сверху вниз, на средней и ближней

дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих.

Техника ударов (атэмиваза) из защиты от ударов (укеваза):

- прямой удар рукой, удар тыльной стороной кулака (уракен) с разворотом;
- защита от удара (любого) - удар тыльной стороной кулака (уракен) с разворотом, добивание;
- два прямых удара руками, нырок под боковой в голову, вход в ноги, бросок, добивание;
- прямой удар рукой, боковой удар рукой в голову, нырок под боковой удар в голову, три боковых удара руками;
- круговой удар ногой (маваши-гери), удар ногой назад (уширо-гери) той же ногой;
- защита от кругового удара ногой (маваши-гери) - захват бьющей ноги, удар тыльной стороной кулака (уракен) в голову, удар локтём в ногу, стаскивание назад, ущемление колена;
- защита от удара ногой вперед (мае-гери) - уклон с захватом бьющей ноги, подбив под опорную ногу, рычаг колена наружу;
- защита от удара ногой (лоу-кика) - удар ногой вперед (мае-гери) на вскоке, два прямых удара руками в голову;
- защита от удара ногой (лоу-кика) - ударом в опорную ногу, два прямых удара руками;
- защита от прямого удара рукой в голову - удар ногой назад (уширо-гери);
- защита от двойки прямых ударов рукой в голову - сбивка, подставка, захват за голову, удары коленями, сваливание, добивание. Техника защиты от ударов сброском:
- защита от бокового удара рукой в голову - «S-блок», боковая подсечка, добивание;
- защита от бокового удара рукой в голову - «кросс-блок», удар тыльной стороной кулака (уракен) в голову, зацеп изнутри голенью;

- защита от бокового в голову - «кросс-блок», удар тыльной стороной кулака (уракен) в голову, зацеп изнутри голенью - противник отшагивает - зацеп изнутри стопой под другую ногу с захватом ноги, болевой на ахиллово сухожилие;

- защита от бокового удара рукой в голову - «кросс-блок», мельница с колен, добивание;

- защита от бокового удара рукой в голову - мельница, добивание;

- защита от удара ногой из положения лежа - бросок зацепом нижней ногой под пятку и упором верхней ногой в колено, удар ногой в пах, перекатом выход в стойку;

- защита от удара ногой из положения лежа - ножницы под одну ногу с болевым приемом на ступню;

- защита от удара ногой из положения лежа - ножницы под две ноги с болевым на колено;

- защита от прямого и бокового удара в голову - сбивка, «S-блоком», бросок (передняя подножка) - противник контрит - переход на боковой отхват.

Техника борьбы лежа (неваза):

- из положения снизу, противник между ног - болевой на руку

- противник вытаскивает руку – переход на болевой на другую руку;

- из положения снизу, противник между ног - болевой на руку - противник вытаскивает руку - удушение ногами;

- «канарейка» из положения стоя на коленях с кувырком.

Психологическая подготовка

Психология поединка (общие понятия).

Психологические особенности процесса подготовки к соревнованиям в джиу-джитсу. Конфликт и конфликтные ситуации. Конфликтные взаимоотношения. Конфликтные ситуации в джиу-джитсу. Психология поведения в случае проигрыша. Соперничество как стимул достижения наивысших результатов.

Инструкторская и судейская практика. Участие в соревнованиях.

Занимающиеся обучаются вместе с тренером проводить разминку, заключительную часть тренировочного занятия. Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра.

Проведение процедуры взвешивания участников соревнований. В течение года провести не менее 25 боев в соревнованиях. Классификационные, матчевые встречи, первенство СШОР, первенство района, первенство города, области, зональные соревнования. Попасты в сборную команду спортивной школы, города, области. Участие в спаррингах с различными партнёрами.

Сдача контрольно-переводных нормативов. Соревнования

Участие в соревнованиях в течение учебно-тренировочного периода, сдача контрольно-переводных нормативов по окончании учебно-тренировочного периода.

Учебно-тренировочная группа 4 года

Теоретический материал

Физическая культура и спорт

Значение выступлений Российских спортсменов в международных соревнованиях. Спортивные школы и их значение в воспитании спортсменов высокой квалификации.

Краткие сведения о строении и функциях организма

Взаимосвязь физиологических функций организма. Рациональное чередование нагрузки и отдыха. Профилактика и диагностика утомления и перетренированности. Значение активного отдыха.

Гигиенические знания и навыки

Правила оказания первой помощи при травмах различного характера: ссадины, ушибы, раны, переломы костей, растяжение связок, обмороки, тепловые и солнечные удары, обморожения и т.д.

Гигиена питания. Основные требования к организации рационального питания: разнообразие, умеренность, регулярность. Особенности питания в различные периоды тренировки. Структура питания: белки, жиры, углеводы. Понятие об энергетической ценности основных продуктов.

Врачебный контроль, самоконтроль

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля, вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Частота и ритм

дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности. Самоконтроль за состоянием организма. Ведение дневников самоконтроля.

#### Психологическая, волевая подготовка спортсмена

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма и ответственности, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена джиу-джитсу. Спортивная часть. Спортивная злость. Культура и интересы спортсмена. Развитие личности спортсмена. Формирование интеллектуальных и эмоциональных качеств. Положительные примеры ведущих спортсменов в спорте, учёбе и жизни.

#### Правила соревнований

Классификация соревнований: личные, командные, лично-командные, первенства и кубковые соревнования, квалификационные соревнования. Классификация соревнований по масштабу, ведомственной принадлежности.

#### Практический материал

##### Общая физическая подготовка

Строевые упражнения на месте, в движении.

Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег по песку, бег под гору и гору. Тренировка на «дороге».

Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий.

Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей.

Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом.

Упражнения с отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья.

Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове.

Упражнения в положении на мосту.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками; комбинированные эстафеты; футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис.

Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

Лыжная подготовка

Плавание, ныряние.

Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения для развития быстроты, скоростной силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, гирями, штангой, на мешке.

Прыжки на скакалке, многоскоки, выпрыгивания.

Боевая стойка спортсмена джиу-джитсу:

Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.

Боевые дистанции

Методические приемы обучения технике ударов, защит, контрударов.

Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука.

Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам из двух, трёх ударов.

Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия при перемещениях вперёд, сторону, назад. Обучение защитным действиям в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.

Специальные подготовительные упражнения

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.



Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Специальные упражнения для развития точности движений.

Технико-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов на дальней, средней дистанциях: боковых, круговых и ударов ногами сверху вниз, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита от ударов ногами в верхний уровень.

Техника:

Комбинации ударов (связки):

- защита от бокового удара рукой в голову - «S-блок», бросок (задняя подножка) под две ноги, болевой на руку;

- защита от бокового удара рукой в голову - «S-блок», бросок (задняя подножка) под две ноги - нападающий сопротивляется - переход с броска (задняя подножка) на подхват под две ноги, болевой;

- защита от прямого удара рукой в голову - уклон внутрь с захватом за отворот, бросок через плечо, нападающий сопротивляется и душит предплечьем, переход на бросок с колен, добивание локтем в пах;

- защита от бокового удара рукой в голову - «S-блок», эта же рука обхватывает затылок, другая челюсть, сворачивание шеи, болевой, конвоирование;

- тоже от прямого удара рукой в голову с уклоном наружу;

- защита от бокового удара рукой в голову - «S-блок», эта же рука обхватывает затылок, другая фалангами указательного и безымянного пальцев давит во впадину на шее;

- защита от кругового удара ногой (маваши-гери) - уклон внутрь, сталкивание с захватом опорной ноги, болевой;

- защита от бокового удара рукой в голову - «S-блок», подсечка с захватом за отворот - нападающий сопротивляется - сбивание в партер, не отпуская отворот, перешагивание через него, кувырок с

захватом ноги, удушение;

- то же самое - удушение забеганием;

- то же самое - болевой на руку перешагиванием;

- то же самое - болевой на руку кувырком;

-защита от двойки прямых ударов рукой - отскок, подскок с двойкой прямых ударов рукой, удар коленом в прыжке;

- защита от входа в ноги - упором локтей, удары коленями, сваливание;

-защита от двойки прямых ударов рукой в голову - подставка, захват за голову, удары коленями - нападающий вырывается – добивание круговым ударом ногой (маваши-гери) в голову;

-защита от двойки прямых ударов рукой в голову - сбивки, захват за голову одной рукой и удар локтём другой.

Техника защиты от оружия:

-защита от удара ножом снизу - блок скрещенными руками, нижняя рука остаётся на уровне кисти, верхняя -захват за локоть, тяга за локоть, одновременный удар коленом в корпус, залом руки с захватом головы;

-защита от удара ножом сверху - блок предплечьем вверх с одновременным ударом локтем (рукой) в голову, продолжая движение, бьющая рука оплетает вооружённую руку, сваливание загибом руки;

- защита от прямого удара ножом - блок предплечьем в сторону, захват бьющей руки этой же

рукой, другой рукой сильное давление на кисть вооружённой руки со скручиванием наружу, бросок, добивание;

-защита от удара палкой сверху - тоже, что и от ножа;

- защита от удара палкой сверху - уклон наружу с «S-блоком», одновременный удар коленом в корпус, бросок скручиванием головы;

-защита от удара палкой сбоку (снаружи во внутрь) - «S-блок», бросок через плечо или бросок (передняя подножка);

- защита от удара палкой сбоку (снаружи во внутрь) - «S-блок», бросок (подсечка);

-защита от удара палкой сбоку (снаружи во внутрь) - «S-блок», приседая залом бьющей руки в локте, захват за отворот, конвоирование;

- защита от удара палкой сбоку (изнутри наружу) - «S-блок» с захватом бьющей руки, удар предплечьем в локоть, бросок болевой замком на руку;

- защита от удара палкой сбоку (изнутри наружу) - «S-блок», круговой удар ногой (маваши-гери) в корпус, удар локтём в голову. Техника борьбы лежа(неваза):

- из положения лежа, противник между ног - «лесенка», болевой на руку, переход на удушение ногами, переход на болевой на другую руку;

- из положения лежа, противник между ногами - удушение из под руки

- из положения сверху между ног противника - выход на болевой скручиванием пятки;

- из положения противник на животе в глухой защите - удушение с захватом за отворот и штанину.

#### Психологическая подготовка

Восприятие соперника. Объективная оценка его возможностей. Начальные понятия и навыки психорегулирующей тренировки. Понятие о стрессе как о реакции приспособления.

Понятие о релаксации (расслаблении). Преодоление психологической напряженности в процессе тренировки. Преодоление неблагоприятных условий быта, тренировки, условий соревнований, воздействий противника. Регуляция стрессовых состояний.

## Инструкторская и судейская практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Сдача контрольно-переводных нормативов. Соревнования

Участие в соревнованиях в течение учебно-тренировочного периода, сдача контрольно-переводных нормативов по окончании учебно-тренировочного период.

Группы совершенствования спортивного мастерства

Теоретические занятия

Физическая культура и спорт

Спортивные Федерации. Федерации джиу-джитсу в России. Структура Федерации. Работа Федерации. Связь с другими Федерациями.

Анатомо-физиологические особенности организма

Краткие сведения о топографии мышц человека. Группы мышц, участвующие в основных движениях спортсмена джиу-джитсу. Понятие о мышцах антагонистах и синергистах. Мышцы нижних и верхних конечностей: места прикрепления и функции.

Правила соревнований

Судейская бригада соревнований. Состав судейской бригады на татами. Права и обязанности судей (первоначальные понятия).

Основные знания по гигиене и врачебному контролю

Влияние проведения регулярных гигиенических мероприятий на спортивный результат. Значение парной бани для активного отдыха и восстановления организма. Массаж и самомассаж. Основные приемы и правила проведения массажа и самомассажа. Гигиена питания спортсмена: минеральные соли и витамины в рационе питания.

Основы спортивной тренировки

Понятие о двигательных качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координационные способности. Средства и методы развития двигательных качеств.

#### Практические занятия

##### Общая физическая подготовка

Основными средствами ОФП являются: кроссы на различные дистанции, бег в переменном темпе, бег с ускорениями. Спортивные игры: регби, футбол, настольный теннис, баскетбол, ручной мяч. Тяжелоатлетическая подготовка: штанга, гири, тренажёры. Упражнения без отягощений

– отжимание от пола, отжимания на брусьях, подтягивание на перекладине, прыжки в длину, прыжки в высоту, толкания ядра, плавание на время и на объём. Лыжные гонки. Туристические походы.

С повышением спортивного мастерства физическая подготовка смещается в сторону специальной направленности.

##### Специальная физическая подготовка

К средствам СФП относятся: кросс с резкими ускорениями, работа с кувалдой на автомобильной крышке, броски гирь, упражнения с гирями, толчки, рывки, броски тяжелых мячей, работа со скакалкой, выталкивание штанги от груди, нанесение ударов с тяжестями в руках, отжимание от пола и подтягивание на перекладине в ускоренном темпе, работа на мешках, грушах, настенных подушках с взрывами, при работе на выносливость увеличение раундов до 5 минут и более. При работе на ловкость, координацию движений, вестибулярный аппарат необходимо овладевать разнообразными двигательными навыками.

Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых ударов ногами.

Защиты от прямых, нижних, круговых, задних, боковых ударов ногами.

Совершенствование двойных и серийных ударов и защита от них.

Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере.

Техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее.

Техника и тактика ведения боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с лёгким соперником, с тяжёлым соперником).

Техника и тактика ведения боя в контратакующей манере. Удары на опережение.

Техника и тактика ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке.

Техника и тактика ведения боя с соперником, выступающим в контратакующей манере.

Упражнения на специальных боксерских снарядах, мешках, макиварах и лапах.

Техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником.

Техника и тактика ведения боя с универсальным соперником.

Технико-тактическая подготовка

Дальнейшая индивидуализация тактических действий ведения поединка. Самостоятельная оценка тактической ситуации: сбор данных о сопернике, поиск наиболее эффективных способов ведения поединка против конкретного противника (угроза, вызов, маневрирование, маскировка).

Анализ и самоанализ соревновательных поединков – собственных и вероятных противников. Совершенствование индивидуальной тактики. «Коронные» приемы и способы их применения в конкретных ситуациях. Разработка «стандартных» ситуаций и применение их в поединке. Умение вынудить партнера нарушить правила (выйти за татами, применить грубое движение).

Атакующие и защитные комбинации (связки):

- два прямых удара руками в голову - «кемпо-блок», захват за туловище с рукой, боковая подсечка, болевой на локоть (колени на шее и пояснице);

- от прямого удара впереди стоящей рукой - уход наружу с захватом руки, прямой удар рукой в голову, боковая подсечка, болевой на кисть;

- правый боковой удар рукой в голову - «S-блок», удар предплечьем по локтю, бросок через плечо, удар пяткой в грудь, болевой на локоть скручиванием предплечья;

- левый боковой удар рукой в голову - «крест-блок», удар тыльной стороной кулака (уракен) по голове, болевой на локоть, бросок через плечо, добивание в пах и голову;

- правый прямой удар рукой в грудь - уводящий блок, правой по шее сзади, коленом в грудь, бросок (задняя подножка) с прыжком, болевой;

- удар ногой вперед (мае-гери) - блок рукой вовнутрь, удар рукой в пах, удар рукой по затылку, задняя подсечка, удар ребром стопы (со- кутто) по шее (соперник сидит - удушающий ногами со спины);

- правой рукой боковой в голову - «S-блок» с шагом, ближним коленом по ребрам, подхват, болевой на локоть в стойке (стопа под шеей, рука между ног);

- атака правой рукой прямой в голову, левой рукой боковой в голову, правым предплечьем боковой по шее, бросок (передняя подножка), болевой на шею и плечо (нога блокирует руку в упоре на шею, другую руку отвести назад);

- два прямых удара руками в голову - противник входит в ноги - болевой на колено с кувырком;

- круговой удар ногой (маваши-гери) в голову - «S-блок», зацеп стопой изнутри, комплекс болевых из положения между ног;

- удар правой рукой в грудь - уводящий блок наружу, коленом в живот, захват одноименных руки и отворота, бросок с удушающим захватом.

Техника защиты оторужия:

- замах ножом сверху - блок предплечьем с сопровождением руки, бросок скручиванием головы;

- защита от удара ножом наотмашь (изнутри наружу) - блок предплечьями двух рук поочередно, болевой на кисть, удар ногой в корпус, конвоирование;

- защита от удара ножом (снаружи наотмашь) - блок предплечьями двух рук поочередно, бросок рычагом кисти наружу;

- защита от удара ножом снизу - блок предплечьем вниз с одновременным захватом запястья другой рукой, удар локтём в шею сбоку, болевой на локоть, бросок замком на руку, конвоирование;

-защита от удара ножом снизу с использованием палки - блок палкой сверху, выбивание ножа, удар палкой в шею, удушение палкой, бросок, обыск и конвоирование;

-защита от удара ножом сверху с использованием палки - уводящий блок палкой, захват рукой локтя, выбивание ножа, удушающий палкой с заходом за спину;

- то же самое - от удара ножом изнутри наружу;

- защита от удара ножом наотмашь снаружи с использованием палки

- блок-удар палкой, захват бьющей руки, удар палкой по шее, болевой завязыванием руки вокруг палки.

Психологическая подготовка

Психическое состояние спортсмена, особенно перед поединком, во многом определяется индивидуальными особенностями свойств нервной системы. Разработка индивидуализированных систем психологической подготовки.

Сдача контрольно-переводных нормативов. Соревнования

Участие в соревнованиях в течение учебно-тренировочного периода, сдача контрольно-переводных нормативов по окончании учебно-тренировочного периода .

Группы высшего спортивного мастерства

Теоретические занятия

Физическая культура и спорт

Физическое воспитание в общеобразовательной школе, в высших и средних специальных учебных заведениях. Работа Федерации джиу-джитсу России в мировых и Европейских союзах.

Анатомо-физиологические особенности организма

Влияние нагрузок различной направленности на мышечную и костную системы (на формирование мышечной массы, снижение веса). Физиологические сдвиги в организме при выполнении



мышечной работы различного характера, интенсивности и объема. Влияние необычных внешних условий на физическое и психическое состояние спортсмена.

#### Правила соревнований

Методика организации и проведения соревнований. Порядок составления и ведения протокола соревнований. Документация соревнований. Методика работы бокового судьи. Судейская записка. Методика работы судьи на татами. Судейские жесты и команды. Права и обязанности судей (продолжение темы).

#### Основные знания по гигиене и врачебному контролю

Восстановительные мероприятия в режиме тренировочной работы. Активный отдых как вид восстановления. Физиотерапевтические мероприятия: барокамера, солярий и т.д. Роль питания и биологически активных веществ в восстановлении работоспособности.

Профилактика переутомления и перетренировки. Особенности питания на тренировочных сборах.

#### Основы спортивной тренировки

Понятие о спортивной форме. Фазность в развитии спортивной формы. Календарь спортивных соревнований и особенности развития спортивной формы – два важных фактора в планировании тренировки. Адаптация к физическим нагрузкам. Общие основы построения спортивной тренировки. Этапы спортивной тренировки: подготовительный, соревновательный, переходный. Соотношение ОФП и СФП в зависимости от этапа подготовки и квалификации спортсмена.

#### Практические занятия

##### Общая физическая подготовка

Основными средствами ОФП являются: кроссы на различные дистанции, бег в переменном темпе, бег с ускорениями. Спортивные игры: регби, футбол, настольный теннис, баскетбол, ручной мяч. Тяжелоатлетическая подготовка: штанга, гири, тренажеры. Упражнения без отягощений

– отжимание от пола, отжимания на брусьях, подтягивание на перекладине, прыжки в длину, прыжки в высоту, толкания ядра, плавание на время и на объём. Лыжные гонки. Туристические

походы.

С повышением спортивного мастерства физическая подготовка смещается в сторону специальной направленности.

Специальная физическая подготовка

Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых ударов ногами.

Защиты от прямых, нижних, круговых, задних, боковых ударов ногами.

Совершенствование двойных и серийных ударов и защита от них.

Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере.

Техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее.

Техника и тактика ведения боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с лёгким соперником, с тяжёлым соперником).

Техника и тактика ведения боя в контратакующей манере. Удары на опережение.

Техника и тактика ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке.

Техника и тактика ведения боя с соперником, выступающим в контратакующей манере.

Упражнения на специальных боксерских снарядах, мешках, макиварах и лапах.

Техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником.

Техника и тактика ведения боя с универсальным соперником.

Также к средствам СФП относятся: кросс с резкими ускорениями, работа с кувалдой на автомобильной крышке, броски гирь, упражнения с гирями, толчки, рывки, броски тяжелых мячей, работа со скакалкой, выталкивание штанги от груди, нанесение ударов с тяжестями в руках, отжимание от пола и подтягивание на перекладине в ускоренном темпе, работа на мешках, грушах, настенных подушках с взрывами, при работе на выносливость увеличение раундов до 5 минут и более. При

работе на ловкость, координацию движений, вестибулярный аппарат необходимо овладевать разнообразными двигательными навыками.

#### Технико-тактическая подготовка

Дальнейшая индивидуализация тактических действий ведения поединка. Самостоятельная оценка тактической ситуации: сбор данных о сопернике, поиск наиболее эффективных способов ведения поединка против конкретного противника (угроза, вызов, маневрирование, маскировка).

Анализ и самоанализ соревновательных поединков – собственных и вероятных противников. Совершенствование индивидуальной тактики. «Коронные» приемы и способы их применения в конкретных ситуациях. Разработка «стандартных» ситуаций и применение их в поединке. Умение вынудить партнера нарушить правила (выйти за татами, применить грубое движение).

#### Психологическая подготовка

Психическое состояние спортсмена, особенно перед поединком, во многом определяется индивидуальными особенностями свойств нервной системы. Разработка индивидуализированных систем психологической подготовки.

#### Сдача контрольно-переводных нормативов. Соревнования

Участие в соревнованиях в течение учебно-тренировочного периода, сдача контрольно-переводных нормативов по окончании учебно-тренировочного периода

## 4.2. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Спортивно-оздоровительный, Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	$\approx$ <b>120/180</b>		
	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 физической культуры и спорта, гигиена обучающихся 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 физической культурой и спортом	$\approx$ 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 элементам техники и	$\approx$ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	тактики вида спорта			
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	<b>Итого часов</b>	<b>2 /3</b>		...
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	≈ <b>600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика

	тактической подготовки. Основы техники вида спорта			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.
	<b>Итого часов</b>	<b>10/16</b>		...
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные

	как многокомпонентный процесс			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.
	<b>Итого часов</b>	<b>20</b>		...
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	≈ 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	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные

	как многокомпонентный процесс			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. 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
	<b>Итого часов</b>	<b>600</b>		...

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «джиу-джитсу» основаны на особенностях вида спорта «джиу-джитсу» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «джиу-джитсу», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «джиу-джитсу» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ



спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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 уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **6.1 Материально-технические условия реализации программы**

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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).

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);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 17);

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми**

## для прохождения спортивной подготовки

Таблица 17

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

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 2 );

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

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

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

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

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

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

## **6.2. Кадровые условия реализации программы**

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

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).

## **VII. Информационно-методические условия реализации программ**

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки виду спорта «джиу-джитсу», (утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23 ноября 2022 г. № 1061).
2. Федерального Закона от 01 сентября 2013 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный Закон Российской Федерации «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ;
4. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
5. Приказа Минспорта России от «24» октября 2012 г. № 325, «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
6. Нормативных документов Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, регулирующих работу спортивных школ (Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ от 25.01.95г. №96-ИТ);
7. Санпина 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

## Приложение № 1

## Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства		
		Спортивно-оздоровительный этап (СО)	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства				
		Весь период	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет					
		Недельная нагрузка в часах									
		6	6	8	12	16	18			22	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	3	3	4			4	
		Наполняемость групп (человек)									
15	14		12		4	3					
1.	Общая физическая подготовка	96	96	128	132	74	68	52			
2.	Специальная физическая подготовка	72	72	106	144	214	182	222			
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	22	52	58	82			
4.	Техническая подготовка	68	68	96	188	278	348	426			
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	28	28	22	28	52	58	80			
6.	Инструкторская и	-	-	-	6	8	16	20			



	Судейская практика							
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	8	10	14	32	50
8.	Самостоятельная работа	6	6	8	22	44	66	80
9.	<b>Часы работы за 46 недель</b>	<b>267</b>	<b>276</b>	<b>368</b>	<b>552</b>	<b>736</b>	<b>828</b>	<b>1012</b>
10.	Лагерь с дневным пребыванием детей (ЛДПД)	36	36	48	72	96	108	132
	<b>Общее количество часов в год за 52 недели</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1144</b>

### Обеспечение спортивной экипировкой

№ 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 для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

8.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Пояс (красный и синий)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
11.	Протектор для груди (женский)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
12.	Протектор ног (красный и синий)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
13.	Протектор-бандаж для паха	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
14.	Протектор рук (красный и синий)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Футболка белая	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1