

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ УМАТГИРЕЯ ТАВБУЛАТОВА»**

«ПРИНЯТО»

Протокол Педагогического совета
« 23 » 01 2026г. № 01
Пр. № 42-ОД « 26 » 01 2026г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор ГБУ ДО «СШ им.
Уматгирея Тавбулатова»
Р.У.Тавбулатов
« 26 » 01 2026г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
спортивной подготовки
по виду спорта «ДЖИУ-ДЖИТСУ»**

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от «08» декабря 2025 года №1097

Срок реализации программы на этапах:

- начальной подготовки – 3 года;
- учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 4 года;
- этап -совершенствования спортивного мастерства – без ограничений.

г. Грозный- 2026г.

Содержание

I. Общие положения	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы	3
спортивной подготовки.....	3
III. Система контроля.....	23
IV. Рабочая программа по виду спорта «джиу-джитсу».....	29
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	59
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	60

I. Общие положения

1. 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 08.12.2025 г. №1097 (далее ФССП).
2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Характеристика вида спорта

Джиу-джитсу (Дзюдзюцу, яп. 柔術 [дзю:дзюцу] (инф.)) — от яп. 柔 [дзю] (мягкий, гибкий, податливый, уступчивый) и 術 [дзюцу] (техника, способ) — «искусство мягкости» — общее название, применяемое для японских боевых искусств, включающих в себя техники работы с оружием и без него. То есть *джиу-джитсу* — искусство рукопашного боя, основным принципом которого является «мягкая», «податливая» техника движений.

Отличительные особенности данного вида спорта по обеспечению развития здоровья и совершенствования личностных качеств

Во-первых, занятия джиу-джитсу являются ничем незаменимым и не восполняемым способом организации естественного, природного балансируемого процесса поддержания гомеостаза, как жизненно необходимого условия формирования, сохранения и укрепления физического, духовного и нравственного здоровья человека.

Во-вторых, человеческие коммуникации, образующиеся в ходе занятий джиу-джитсу, становятся естественным и адекватным потребностям и возможностям личности стимулом ее социализации, формирования собственного стиля поведения в обществе, необходимых для достижения жизненного успеха ориентации, дерзости и ограничений.

В-третьих, мир джиу-джитсу, в целом, все в большей мере становится серьезным фактором и постоянно усиливающимся стимулом формирования общечеловеческих ценностей культуры современной цивилизации в самых разнообразных ее компонентах: от общей культуры жизнедеятельности до многочисленных сторон жизни социума, включая науку, искусство, бизнес, политику, информацию, человеческие эмоции, этику, право и др.

Специфика организации тренировочного процесса

Тренировочный процесс является основой подготовки и достижения успеха в спорте, который:

- ✓ направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства спортсменов;
- ✓ включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, подлежит планированию,
- ✓ осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- ✓ перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации образовательной программы или программы спортивной подготовки;
- ✓ ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации спортсменов;
- ✓ ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ✓ ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

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

С учетом специфики вида спорта определяются особенности спортивной подготовки:

- ✓ комплектование групп и планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- ✓ в зависимости от условий организации занятий и проведения спортивных соревнований спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Структура системы многолетней спортивной подготовки.

Система многолетней спортивной подготовки включает:

- ✓ систему отбора и ориентации по виду спорта, по дисциплине данного вида спорта,
- ✓ тренировку,
- ✓ систему соревнований,
- ✓ оптимизирующую систему сопровождения тренировки.

Основные элементы спортивной подготовки:

1) Определение: **Тренировкой** называется процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов, построенный на основе системы упражнений.

Цель: Подготовка к соревнованиям, ориентированная на достижение максимально возможного для спортсмена уровня подготовленности, обусловленная спецификой соревновательной деятельности и гарантирующая достижение планируемых результатов.

Задачи:

- ✓ приобретение соответствующих теоретических знаний;
- ✓ освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;
- ✓ развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;
- ✓ обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;

- ✓ воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;
- ✓ приобретение практического опыта, необходимого для эффективной соревновательной деятельности.

2) Виды спортивной подготовки:

Определение: **Теоретической подготовкой** называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

Определение: **Технической подготовкой** называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

Определение: **Тактической подготовкой** называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

Определение: **Физической подготовкой** называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки. Подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

Определение: **ОФП** называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность учебно-тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

Определение: **СФП** называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность учебно-тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

Определение: **Психической подготовкой** называется система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

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.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	10	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	18	3

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «джиу-джитсу» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Наполняемость групп определяется учреждением с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу».

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 2

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

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки: форма учебно-тренировочных занятий – групповая; Учебно-тренировочный процесс ведется 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 более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. Самостоятельная подготовка осуществляется обучающимися на основании индивидуальных планов спортивной подготовки, составленных тренером-преподавателем, в случае невозможности проведения тренером-преподавателем учебно-тренировочных занятий в обычном режиме (выезд на спортивные и тренировочные мероприятия, отпуск и т.д.)

2.3. Виды учебно-тренировочных мероприятий

N 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
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
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 учебнотренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

2.4. 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
	1 года обучения	2-3 годов обучения	1-2 годов обучения	3-4 годов обучения		
Контрольные	1	1	3	4	5	5
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	2	2	2

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технико-тактического совершенства, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

С учетом результата контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривается устранение выявленных недостатков.

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

Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований.

Основные соревнования. В этих соревнованиях отрабатывается модель соревновательной деятельности, которую спортсмен предполагает реализовать в главных соревнованиях спортивного сезона. Необходимость отработки различных вариантов соревновательной борьбы предусматривает подбор соперников, с которыми можно в наилучшей мере подготовить тот или иной вариант технико-тактических действий. Спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- ✓ соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта “джиу-джитсу”;
- ✓ наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- ✓ соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся и лица, осуществляющие спортивную подготовку, направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом официальных спортивных мероприятий, календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.5. Годовой учебно-тренировочный план

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным заданиям (для обучающихся на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе) или индивидуальным планам спортивной подготовки (для обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства) для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Таблица 5

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 5

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки										
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
												До года
		1	2	3	4	1	2	3	4	5		
		Недельная нагрузка в часах										
		6		6		10		12		16	18	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2		2		3			3		4	
		Наполняемость групп (человек)										
		20		20		12			12		1-2	
1.	Общая физическая подготовка	179		179		99		100		156	168	162
2.	Специальная физическая подготовка	12		12		109		111		162	188	208
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-		-		28		31		42	64	84
4.	Техническая подготовка	96		96		88		122		346	384	426
5.	Тактическая подготовка	7		6		84		86		32	40	34
6.	Теоретическая подготовка	6		6		12		12		12	12	12
7.	Психологическая подготовка	6		67		30		62		24	26	28
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4		4		6		6		4	4	4
9.	Инструкторская практика	-		-		16		24		14	10	17
10.	Судейская практика	-		-		16		24		12	10	17
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2		2		6		6		14	14	28
12.	Восстановительные мероприятия	-		-		26		40		14	16	20
Общее количество часов в год		312		312		520		624		832	936	1040

Проведение более одного учебно-тренировочного занятия в течение одного дня возможно с занимающимися, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства и выше. В этом случае суммарная продолжительность занятий в течение дня не должна составлять более восьми часов.

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

2.6. Календарный план воспитательной работы

Таблица 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебнотренировочных занятий в качестве помощника тренерапреподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебнотренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
2.	Здоровьесбережение		

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с	В течение года
	(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 зрителей и спортсменов на соревнованиях)	приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	

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.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение зрителей; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

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

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использованию запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом в учреждение разработан план антидопинговых мероприятий (см. таблицу ниже). Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов учреждения.

В своей деятельности в этом направлении учреждение руководствуется Законом Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во вне соревновательного периода запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательного периода.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.

11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет

Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА). ВАДА – это международная независимая организация, созданная в 1999 году для продвижения, координации и мониторинга борьбы с допингом в спорте.

На территории Российской Федерации – **РУСАДА. Российское антидопинговое агентство (РУСАДА)** – независимое антидопинговое агентство, основная миссия которого состоит в защите фундаментального права обучающихся на участие в соревнованиях, свободных от допинга.

Антидопинговые правила являются неотъемлемой частью спорта.

Всемирный антидопинговый кодекс – основополагающий и универсальный документ. Впервые принят в 2003 году и вступил в силу в 2004 году. Впоследствии в него три раза вносились изменения: в первый раз с вступлением в силу с 1 января 2009 года, во второй раз — с 1 января 2015 года и в третий раз — с 1 апреля 2018 года (поправки о соответствии). Новая редакция Всемирного антидопингового кодекса вступила в силу 1 января 2021 года.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Субстанции, вызывающие зависимость:

В соответствии со статьей 4.2.3 Кодекса *Субстанциями, вызывающими зависимость*, являются *Субстанции*, которые определены как таковые, потому что ими часто злоупотребляют в обществе вне спорта. Следующие *Субстанции* обозначены как *Субстанции, вызывающие зависимость*: кокаин, диаморфин (героин), метилendioксиметамфетамин (МДМА/«экстази»), тетрагидроканнабиол (ТГК).

Особые субстанции и субстанции, которые не относятся к особым:

Согласно статье 4.2.2 *Всемирного антидопингового кодекса*, «в целях применения Статьи 10, все *Запрещенные субстанции* должны считаться *Особыми субстанциями*, за исключением указанных в *Запрещенном списке* как не относящиеся к особым субстанциям. *Запрещенные методы* не должны считаться *Особыми*, если они специально не определены как *Особые методы* в *Запрещенном списке*». Согласно комментарию к статье «*Особые субстанции* и *Методы*, указанные в статье 4.2.2, ни в коем случае не должны считаться менее важным или менее опасным, чем другие субстанции или методы. Просто они более вероятно могли использоваться *Спортсменом* для иных целей, чем повышение спортивных результатов».

Запрещенный список является обязательным Международным стандартом как часть Всемирной антидопинговой программы. Список обновляется ежегодно после обширного консультационного процесса, проводимого ВАДА.

Официальный текст **Запрещенного списка** утверждается ВАДА и публикуется на английском и французском языках. В случае разночтений между английской и французской версиями, английская версия будет считаться преваляющей.

Выявить, является ли определенный препарат запрещенным (находящимся в запрещенном списке) можно на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/>.

Согласно Запрещенному списку субстанции можно разделить на:

- ✓ субстанции, запрещенные все время (Это означает, что субстанция или метод запрещены как в соревновательный период, так и во вне соревновательного периода как это определено в кодексе);
- ✓ запрещенные методы (любой метод, приведенный в «Запрещенном списке»);
- ✓ субстанции, запрещенные в соревновательный период;
- ✓ субстанции, запрещенные в отдельных видах спорта.

Вне соревновательного периода – любой период, который не является соревновательным.

Соревновательный период означает период, начинающийся незадолго до полуночи (**в 23:59**) в день перед Соревнованием, в котором Спортсмен должен принять участие, до окончания Соревнования и процесса сбора Проб.

СУБСТАНЦИИ И МЕТОДЫ, ЗАПРЕЩЕННЫЕ ВСЕ ВРЕМЯ.

✓ S0.неодобренные субстанции.

Запрещены все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период).

Все запрещенные субстанции в данном классе относятся к *Особым субстанциям*. Любые фармакологические субстанции, не вошедшие ни в один из последующих разделов *Списка* и в настоящее время не одобренные ни одним органом государственного регулирования в области здравоохранения к использованию в качестве терапевтического средства у людей (например, лекарственные препараты, находящиеся в стадии доклинических или клинических испытаний, лекарства, лицензия на которые была отозвана, «дизайнерские» препараты, медицинские препараты, разрешенные только к ветеринарному применению), запрещены к использованию все время. Данный класс включает множество различных субстанций, в том числе, но не ограничиваясь, BPC157.

✓ S1.анаболические агенты.

Запрещены все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период).

Все запрещенные субстанции в данном классе не относятся к *Особым субстанциям*.

При экзогенном введении, включая, но не ограничиваясь следующими:

1-андростендиол; 4-гидрокситестостерон; 5-андростендион; дростанолон; калустерон; местанолон; норэтандролон; оксаболон; тестостерон; фуразабол; и другие субстанции с подобной химической структурой или подобным биологическим эффектом (-ами) Включая, но не ограничиваясь следующими: зеранол, зилпатерол, кленбутерол, осилодростат, рактопамин, селективные модуляторы андрогенных рецепторов [SARMs, например, андарин, LGD-4033 (лигандрол), RAD140, S-23, YK11 и энобосарм (остарин)].

✓ S2.Пептидные гормоны, факторы роста, подобные субстанции и миметики.

Запрещены все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период). Все

запрещенные субстанции в данном классе не относятся к *Особым субстанциям*.

Гормон роста, ЭПО (эритропоэтин), кобальт, ксенон и др. факторы роста или модуляторы фактора роста, влияющие на синтез или распад мышечного, сухожильного либо связочного белка, на васкуляризацию, потребление энергии, способность к регенерации или изменение типа тканей. Пегмолесатид был добавлен в качестве примера нового ЭПО-миметика.

✓ S3.бета-2-агонисты.

Запрещены все время (как в соревновательный, так и во вне соревновательный период). Все запрещенные субстанции в данном классе не относятся к *Особым субстанциям*. Запрещены все селективные и неселективные бета-2-агонисты, включая все оптические изомеры.

Включая, но не ограничиваясь следующими: арформотерол; вилантерол; индакатерол; левосальбутамол; олодатерол; прокатерол; репротерол; сальбутамол; салметерол; тербуталин; третоквинол (триметоквинол); тулобутерол; фенотерол; формотерол; хигенамин.

За исключением: ингаляций сальбутамола: максимум 1600 мкг в течение 24 часов в разделенных дозах, которые не превышают 600 мкг. в течение 8 часов, начиная с любой дозы; ингаляций формотерола: максимальная доставляемая доза 54 мкг. в течение 24 часов; ингаляций салметерола: максимум 200 мкг. в течение 24 часов; ингаляций вилантерола: максимум 25 мкг. в течение 24 часов.

Примечание: присутствие в моче сальбутамола в концентрации, превышающей 1000 нг/мл., или формотерола в концентрации, превышающей 40 нг/мл., не соответствует терапевтическому использованию и будет рассматриваться в качестве *неблагоприятного результата анализа (AAF)*, если только спортсмен, с помощью контролируемого фармако-кинетического исследования не докажет, что не соответствующий норме результат явился следствием ингаляции терапевтических доз, не превышающих вышеуказанный максимум.

✓ **S4.гормоны и модуляторы метаболизма.**

Запрещены все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период).

Запрещенные субстанции в классах S4.1 и S4.2 относятся к *Особым субстанциям*.

Субстанции в классах S4.3 и S4.4 не относятся к *Особым субстанциям*.

Запрещены следующие гормоны и модуляторы метаболизма:

✓ **S4.1 Ингибиторы ароматазы**, включая, но не ограничиваясь следующими: 2-андростенон; 2-андростенол; 3-андростенон; 3-андростенол; аминоклютенитид; анастрозол; летрозол; тестолактон; форместан; экземестан и др.

✓ **S4.2 Антиэстрогенные субстанции** (антиэстрогены и селективные модуляторы рецепторов эстрогенов (SERMs)), включая, но не ограничиваясь следующими: базедоксифен; кломифен; оспемифен; ралоксифен; тамоксифен; торемифен; циклофенил; фулвестрант..

✓ **S4.3 Агенты, предотвращающие активацию рецептора активина IIВ**, включая, но не ограничиваясь следующими: активин А-нейтрализующие антитела против рецептора активина IIВ (например, бимагромаб); конкуренты рецептора активина IIВ, такие как, рецепторы-ловушки активина (например, ACE-031); ингибиторы миостатина, такие как: агенты, снижающие или подавляющие экспрессию миостатина; миостатин- или прекурсор-нейтрализующие антитела (апитегромаб, домагрозумаб, стамулумаб); миостатин-связывающие белки (например, фоллостати).

✓ **S4.4 Модуляторы метаболизма:** активаторы АМФ-активируемой протеинкиназы (АМРК), например, АICAR, SR9009; и агонисты дельта-рецептора, активируемого пролифераторами пероксисом (PPARδ), инсулины и инсулин-миметики; мельдоний; триметазидин.

✓ **S5.Диуретики и маскирующие агенты.**

Запрещены все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период).

Все запрещенные субстанции в данном классе относятся к *Особым субстанциям*. Запрещены все диуретики и маскирующие агенты, включая все оптические изомеры, например, d- и l-, где это применимо.

Включая, но не ограничиваясь: десмопрессин; пробенецид; увеличители объема плазмы, например, внутривенное введение альбумина, декстрана, гидроксипропилированного крахмала и маннитола. Амилорид; ацетазоламид; буметанид; ваптаны (например, толваптан); индапамид; канренон; метолазон; спиронолактон; тиазиды (например, бендрофлуметиазид, гидрохлоротиазид и хлоротиазид); торасемид; триамтерен; фуросемид; хлорталидон и этакриновая кислота и другие субстанции с подобной химической структурой или подобным биологическим эффектом (-ами).

За исключением: дроспиренона; памаброма; и местного офтальмологического применения ингибиторов карбоангидразы (например, дорзоламида и бринзоламида); местного введения фелипрессина при дентальной анестезии.

Примечание: обнаружение в *пробе* спортсмена в любое время или в соревновательный период, в зависимости от ситуации, любого количества субстанций, разрешенных к применению при соблюдении порогового уровня концентрации, например: формотерола, сальбутамола, катина, эфедрина, метил эфедрина и псевдоэфедрина, в сочетании с диуретиком или маскирующим агентом (за исключением местного офтальмологического применения ингибиторов карбоангидразы или местного введения фелипрессина при дентальной анестезии), будет считаться *неблагоприятным результатом анализа (AAF)*, если только у спортсмена нет одобренного *разрешения на*

терапевтическое использование (ТИ) этой субстанции в дополнение к разрешению на терапевтическое использование диуретика. • **Запрещенные методы.**

Запрещены все время(как в соревновательный, так и во внесоревновательный период) Все запрещенные методы в данном классе не относятся к *особым*, за исключением методов в классе M2.2, которые относятся к *особым методам*.

✓ **M1. Манипуляции с кровью и ее компонентами:**

1. Первичное или повторное *введение* любого количества аутологической, аллогенной (гомологичной) или гетерологичной крови или препаратов красных клеток крови любого происхождения в систему кровообращения.

2. Искусственное улучшение процессов потребления, переноса или доставки кислорода.

Включая, но не ограничиваясь:

1. Перфторированные соединения, эфапроксирал (RSR13), вокселотор и модифицированные препараты гемоглобина, например, заменители крови на основе гемоглобина, микро инкапсулированный гемоглобин, за исключением введения дополнительного кислорода путем ингаляции.

2. Любые формы внутрисосудистых манипуляций с кровью или ее компонентами физическими или химическими методами.

В новой редакции Запрещенного списка 2026 года было разъяснено, что забор крови или её компонентов запрещён, за исключением:

- 1) аналитических целей, включая медицинские исследования или допингконтроль, или
- 2) донорства в донорских центрах, аккредитованных соответствующим регулирующим органом страны, в которой они работают. Обратите внимание, что обогащенная тромбоцитами плазма (PRP) и связанные с ней процедуры не запрещены.

Недиагностическое использование монооксида углерода (CO) было добавлено в «Запрещенные методы» в качестве нового раздела M1.4. При определенных условиях он может усилить эритропоэз.

Использование монооксида углерода в диагностических целях, таких как измерение общей гемоглобиновой массы или определение диффузионной способности легких, не запрещено. Текущая формулировка была выбрана для разграничения запрещенного использования и поступления в результате естественных процессов горения (например, курения), воздействия окружающей среды (например, выхлопных газов) или диагностических процедур.

✓ **M2. Химические и физические манипуляции:**

1. *Фальсификация*, а также *попытки фальсификации* отобранных в рамках процедуры *допинг-контроля* проб с целью нарушения их целостности и подлинности.

Включая, но не ограничиваясь:

Действия по подмене пробы и/или изменению ее свойств с целью затруднения анализа (например, добавление протеазных ферментов к *пробе*).

2. Внутривенные инфузии и/или инъекции в объеме более 100 мл в течение 12 часового периода, за исключением случаев стационарного лечения, хирургических процедур или при проведении клинической диагностики.

✓ **M3. Генный и клеточный допинг:**

1. Использование нуклеиновых кислот или аналогов нуклеиновых кислот, которые могут изменять последовательности генома и / или изменять экспрессию генов по любому механизму. Это включает в себя, но не ограничивается технологиями редактирования генов, подавления экспрессии генов и передачи генов. 2. Использование нормальных или генетически модифицированных клеток. Компоненты клеток (например, ядра и органеллы, такие как митохондрии и рибосомы) добавлены к существующему запреду использования нормальных или генетически модифицированных клеток.

СУБСТАНЦИИ И МЕТОДЫ, ЗАПРЕЩЕННЫЕ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД.

✓ S6. Стимуляторы.

Запрещены в соревновательный период. Все запрещенные субстанции в данном классе относятся к *особым субстанциям*, за исключением субстанций в классе

✓ S6.A, которые не относятся к *особым субстанциям*.

Субстанции, вызывающие зависимость:

в данном разделе: кокаин, метилендиоксиметамфетамин (мдма/«экстази»).

A: Стимуляторы, не относящиеся к особым субстанциям: адрафинил, бромантан, кротетамид, мезокарб, метамфетамин (d-), прениламин, фенкамин, фонтурацетам и др.

B: Стимуляторы, относящиеся к особым субстанциям: бензфетамин, гептаминол, гидрофинил, катинон и его аналоги, пемолин, фенметразин и др.

За исключением: клонидин; производные имидазолина для дерматологического, назального, ушного или офтальмологического применения (например, бримонидин, клоназолин, феноксазолин, инданазолин, нафазолин, оксиметазолин, ксилометазолин, тетризолин) и стимуляторы, включенные в Программу мониторинга. Бупропион, кофеин, никотин, фенилэфрин, фенилпропаноламин, пипрадрол и синефрин: эти субстанции включены в Программу мониторинга и не являются *запрещенными субстанциями*.

Катин (d-норпсевдоэфедрин) и его L-изомер: попадают в категорию *запрещенных субстанций*, если концентрация в моче любой из этих субстанций превышает 5 мкг/мл.

Метилэфедрин и эфедрин: попадают в категорию *запрещенных субстанций*, если концентрация в моче любой из этих субстанций превышает 10 мкг/мл.

Эпинефрин (адреналин): не запрещен при местном применении (например, назальное, офтальмологическое) либо при применении в сочетании с местными анестетиками.

Псевдоэфедрин: попадает в категорию *запрещенных субстанций*, если его концентрация в моче превышает 150 мкг/мл.

[Bis(4-fluorophenyl)methylsulfinyl]acetamide (флмодафинил) и 2-[bis(4fluorophenyl)methylsulfinyl]- N-hydroxyacetamide (фладрафинил) добавлены в класс

S6.A (стимуляторы, не относящиеся к особым субстанциям). Эти незарегистрированные субстанции являются мощными аналогами модафинила и адрафинила и реализуются как добавки.

• S7. Наркотики.

Запрещены в соревновательный период. Все запрещенные субстанции в данном классе относятся к *особым субстанциям*.

Субстанции, вызывающие зависимость: в данном разделе: диаморфин (героин) Запрещены следующие наркотические средства, включая все оптические изомеры, например d- и l-, где это применимо: бупренорфин; декстроморамид; диаморфин (героин); гидроморфон; метадон; морфин; никоморфин; оксикодон; оксиморфон; пентазоцин; петидин; фентанил и его производные.

Трамадол уже несколько лет включен в *Программу мониторинга ВАДА*, однако *Исполнительный комитет* принял решение ввести запрет на препарат с 1 января 2024 года.

• S8. Каннабиноиды.

Запрещены в соревновательный период. Все запрещенные субстанции в данном классе относятся к *особым субстанциям*.

Субстанции, вызывающие зависимость: в данном разделе: тетрагидроканнабинол (ТГК).

Запрещены все природные и синтетические каннабиноиды, например: каннабис (гашиш и марихуана) и продукты каннабиса, природные и синтетические тетрагидроканнабинолы (ТГК), синтетические каннабиноиды, имитирующие эффекты ТГК.

За исключением: каннабидиол.

• **S9. Запрещены в соревновательный период.**

Все запрещенные субстанции в данном классе относятся к *Особым субстанциям*.

Все глюкокортикоиды запрещены при введении любым инъекционным, пероральным [в том числе оромукозальным, (например, буккальным, гингивальным и сублингвальным)] или ректальным способом.

Включая, но не ограничиваясь: беклометазон; бетаметазон; гидрокортизон; дексаметазон; кортизон; метилпреднизолон; мометазон; преднизолон; преднизон; триамцинолона ацетонид; циклесонид; флунизолит; флуоокортон; флутиказон и тд.

Другие способы введения (в том числе игаляционнне и местное: дентальноинтраканальное, дерматологическое, интраназальное, офтальмологическое, ушное и перианальное) не запрещены при использовании дозирок, установленных производителями, и терапевтическими показаниями.

Всемирным антидопинговым кодексом для обучающегося, тренерапреподавателя и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- ✓ первое нарушение: минимум—предупреждение, максимум **1 год дисквалификации**;
- ✓ второе нарушение: **2-4 года дисквалификации**;
- ✓ третье нарушение: **пожизненная дисквалификация**.

В последнее время в спорте высших достижений все чаще происходят скандалы, связанные с обнаружением допинга у спортсменов в различных видах спорта. Тренеры-преподаватели и обучающиеся не должны игнорировать проблему антидопингового контроля. На всех чемпионатах России, Европы, мира и Олимпийских Играх, а также на иных международных стартах проводится антидопинговый контроль в соответствии с международными требованиями к нему.

Во Всемирном Антидопинговом кодексе четко описаны все процедуры прохождения допинг - контроля, права и обязанности всех лиц, вовлеченных в этот процесс, виды нарушений, система мер наказаний при получении положительных результатов анализа биологических проб и т.д.

При обнаружении допинга, кодекс предусматривает наказание не только спортсмена, но и иных лиц, которые принуждали или помогали ему в приеме допинговых препаратов, то есть врачи, тренеры-преподаватели, массажисты, официальные лица национальных федераций и т.п.

В отношении обучающихся действует **«принцип строгой ответственности»**.

Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

В ряде случаев обучающимся для лечения заболевания могут быть назначены лекарственные средства, содержащие запрещенные в спорте субстанции, или запрещенные методы, которые запрещены в соответствии с **Запрещенным списком ВАДА**. **Разрешение на терапевтическое использование** (далее ТИ) позволяет спортсменам осуществлять лечение без нарушения антидопинговых правил (ADRV) и применения санкций.

Запросы на ТИ рассматриваются группой врачей, которые входят в состав *КТИ (Комитет по терапевтическому использованию)*.

Разрешения на ТИ, выданные национальной антидопинговой организацией, действительны только для соревнований национального уровня и в случае вне соревновательного тестирования.

Должны быть выполнены все **4 критерия** (более подробная информация в *Международном стандарте по терапевтическому использованию*, ст. 4.2):

-Запрещенная субстанция или запрещенный метод необходимы для лечения диагностированного заболевания, подтверждённого соответствующими клиническими данными. Использование запрещенной субстанции или запрещенного метода может быть частью необходимого диагностического исследования, а не лечением как таковым.

-Терапевтическое использование запрещенной субстанции или запрещенного метода не приведет, на основе баланса вероятности, к дополнительному улучшению спортивного результата, кроме ожидаемого возвращения обучающегося к обычному состоянию здоровья после проведенного лечения заболевания. Обычное состояние здоровья конкретного спортсмена — это такое состояние здоровья, при ухудшении которого обучающийся обращается за получением разрешения на ТИ.

-Запрещенная субстанция или запрещенный метод показаны для лечения заболевания, и нет разумной терапевтической альтернативы. Врач должен объяснить, почему выбранное лечение является наиболее целесообразным, например, на основании опыта, профилей побочных эффектов или других медицинских оснований, включая, в применимых случаях, медицинскую практику, характерную для конкретной территории, и возможность доступа к лекарству. Кроме того, не всегда необходимо пробовать какие-либо альтернативы до использования запрещенной субстанции или запрещенного метода.

-Необходимость использования запрещенной субстанции или запрещенного метода не является следствием, полностью или частично, предыдущего использования (без ТИ) субстанции или метода, запрещенных на момент их использования.

На сайте РАА «РУСАДА»: [**https://rusada.ru**](https://rusada.ru) можно найти всю необходимую информацию, касающуюся антидопинга в спорте, а также онлайн пройти образовательный курс (ссылка на образовательный курс: [**https://newrusada.triagonal.net**](https://newrusada.triagonal.net)

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

Таблица 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап Начальной подготовки				
	1. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	4. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

		«Проверка лекарственных средств»		
Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

2.8 Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач инструкторской и судейской практики является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Тренировки следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного чтения литературы, практических тренировок. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в дзюдо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведение строевых порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировки: разминка, основная и заключительная часть.

Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест тренировок, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания тренировок). Во время проведения тренировок необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером-преподавателем, проводить разминку и участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем отработки правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей, ведение протоколов соревнований.

Спортсмены этапа совершенствование спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренер-преподаватель, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать спортсменам младших групп в заучивании отдельных упражнений и приемов.

Группа	Год подготовки	Минимум знаний и умений спортсменов
Тренировочная	4	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими спортсменами. Судейство: знать основные правила судейства соревнований. Непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря. Проведение процедуры взвешивания спортсменов.
	5	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения тренировок и соревнований на этапе начальной подготовки. Судейство: Знать правила соревнований; привлекать для проведения тренировок и соревнований в младших возрастных группах, к судейству внутришкольных соревнований.
Этап спортивного совершенствования	1-2	Регулярное привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения тренировок и соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Умение самостоятельно проводить разминку; составлять комплексы упражнений тренировок, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок. Судейство: Знать правила соревнований; проведение тренировок и соревнований в младших возрастных группах, к судейству внутришкольных соревнованиях.

	3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.
--	---	--

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

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых 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).

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: систему соревнований, систему тренировок, систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования, основное место занимают различные средства восстановления. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии учебно-тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление следует осуществлять в процессе каждого учебно-тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств.

В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают: рациональное планирование учебно-тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, особенностей учебной деятельности, бытовых и экологических условий и т.д.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим, личная гигиена, закаливание, специализированное питание, психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать гидропроцедуры, различные виды спортивного массажа, различные методики приема банных процедур. Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха.

Медико-биологические средства восстановления включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства, кислородотерапию, теплотерапию, электропроцедуры и др.

Фармакологические средства:

- ✓ Витамины, микроэлементы, коферменты, продукты повышенной биологической ценности.

- ✓ Препараты пластического действия.
- ✓ Препараты энергетического действия.
- ✓ Адаптогены и иммуномодуляторы.
- ✓ Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.
- ✓ Стимуляторы кроветворения.
- ✓ Антиоксиданты.
- ✓ Печеночные протекторы.

Кислородотерапия применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипербарическая оксигенация.

Тепловые процедуры широко применяются для быстрейшего снятия локального утомления мышц.

Электропроцедуры широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у спортсменов.

Психологические средства позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение и т.д. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

План применения восстановительных средств и мероприятий

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1.	Рациональное питание: ✓ сбалансировано по энергетической ценности; ✓ сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); ✓ соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	В течение всего периода спортивной подготовки
2.	Физиотерапевтические методы: 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календарю спортивных мероприятий.
3.	Фармакологические средства: 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы. 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7. Антиоксиданты.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календарю спортивных мероприятий

	8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизующие. 10. Аминокислоты. 11. Фитопрепараты. 12. Пробиотики, эубиотики. 13. Энзимы.	
4.	Кислородотерапия (кислородные коктейли).	Каждый четверг

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

III. Система контроля

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 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 муниципального уровня на первом, втором; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего 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; ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня; 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 всероссийского уровня; ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»; 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.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Таблица № 8

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,3	6,5	5,9	6,1
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,41	6,12
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	
			9,7	10,1	9,2	9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			128	118	142	132
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1			не менее		не менее	

	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	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 в группы на учебно-тренировочном этапе

Таблица № 9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
1.2.	Бег 1500 м	мин, с	не более	
			7,55	8,15
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	
			8,5	8,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
2.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
2.3.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			15	11
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)			Не устанавливается	
Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)			спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)			спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй	

	спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
--	--

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Таблица № 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 100 м (с высокого старта)	с	не более	
			13,2	15,8
1.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,45
1.3.	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			12,20	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	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	
			6,9	7,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
2.3.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Таблица № 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 100 м (с высокого старта)	с	не более	
			13,2	15,8

1.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,4
1.3.	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			12,2	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,1	8,2
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			233	188
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48	43
2.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
2.3.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	18
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные звания)				
Спортивный разряд «мастер спорта России»				

IV. Рабочая программа

4.1. Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки организации.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки. Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- ✓ нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- ✓ целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- ✓ содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- ✓ процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- ✓ оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист;
 - II. Пояснительная записка;
 - III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;
 - IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;
- Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:
- I. Титульный лист (на бланке Организации):
 - 1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;
 - 1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);
 - II. Пояснительная записка:
 - 2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;
 - 2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;
 - III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:
 - 3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапа совершенствования спортивного мастерства);
 - 3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);
 - 3.3. План по месяцам;
 - 3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапа совершенствования спортивного мастерства;
 - 14.1. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

4.2 Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки.

Основные средства тренировки

Строевые упражнения. Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Обще подготовительные координационные и развивающие упражнения. Выполняются в условиях различной опоры (твердой, мягкой, подвижной, воздушной, водной) и в разных плоскостях пространства (фронтальной, продольной, поперечной)

Ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная, на лыжах разными способами.

Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, по песку, по воде, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями.

Прыжки в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращениями, простые и опорные через козла, коня, на батуте, в воду с тумбы, с трамплина.

Переползания на скамейке вперед, назад, на животе вперед, назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища.

Комплексы утренней гигиенической гимнастики.

Упражнения с предметами: скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, резиновым амортизатором, гириями, штангой и другими отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах: на гимнастической стенке, канате, перекладине, кольцах, брусьях, шесте, гимнастической скамейке.

Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках, кувырок-полет в длину, высоту, через препятствие (манекен, стул и т. п.), кувырок из сходного положения основная стойка, одна нога впереди; кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; переворот вперед, боком; подъем разгибом из положения лёжа на спине; сальто вперед с разбега.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Специально подготовительные координационные и развивающие упражнения

Страховка и самоконтроль при падениях: падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка, падение назад с поворотом и приземлением на грудь, падение с прыжка, падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка, падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом; падение на спину кувырком в воздухе (сальто), падение на бок кувырком вперед, держась за одноименную руку партнера, падение вперед и назад через партнера, стоящего на четвереньках, падение на бок с поворотом в воздухе на 270° из упора лежа.

Упражнения на мосту: в упоре головой в ковер движения вперед-назад, в стороны, кругообразные движения, вставание на мост из положения лежа на спине, кувырком вперед, из стойки с помощью и без помощи партнера, движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы, забегание на мосту с помощью и без помощи партнера, перевороты на мосту, движения на мосту с сидящим на груди партнером, с гирей в руках, вставание с моста, уходы с моста без партнера и с партнером, проводящим удержание.

Имитационные упражнения с включением элементов приемов и защит без партнера, с манекеном, с партнером, подсечки по набивному и теннисному мячу (неподвижному, падающему, отскакивающему от земли), на тренажере «резиновый борец», с резиновым амортизатором.

Упражнения с манекеном: поднимание, переноска на руках, на плече, на голове, на спине, на бедре, на стопе и т. п., повороты, перетаскивания через себя из положения лежа на спине, перекаты в сторону в захвате туловища с рукой, приседание, наклоны, бег, броски толчком рук вперед, назад (через голову), в сторону.

Парные упражнения: кувырки вперед и назад, перевороты назад, приседания, вращения, прыжки, наклоны, ходьба и бег с партнером, сидящим на плечах, в захвате на «мельницу», лежащим на руках впереди, на одной ноге, с захватом ног, сидящим на спине; поднимание партнера из разных исходных положений захватом ног спереди, захватом на «мельницу», обхватом туловища, обхватом туловища сзади, захватом сзади под колени, под плечи, обратным захватом ног и др., отрывы партнера от ковра в захвате на «крест» переползание с партнером, сидящим на спине, лежащим на спине поперек и продольно.

Подвижные игры с элементами единоборств

Игры в касание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции. Игры на формирование умений осуществлять блокирующие (взаимоисключающие) захваты и освободиться от них. Игры на формирование умений осуществлять обоюдные одноименные захваты и освободиться от них. Игры с блокировкой захватов партнера посредством уходов. Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнера и противостоять теснению при взаимных одноименных захватах, при блокирующих захватах. Игры с отрывом партнера от ковра и противодействие этому при взаимных одноименных захватах. Игры на формирование умений быстро находить и осуществлять дебютные атакующие решения из неудобных исходных положений (лежа на спине, на животе, ногами друг к другу и т. п.).

Исходные положения: в начале и конце тренировки, соревновательной схватки, формы приветствия в стойке, стоя на коленях.

Стойки: левосторонняя, правосторонняя, фронтальная, высокая, средняя, низкая, атакующая, защитная.

Дистанции: ближняя, дальняя, средняя, вне захвата.

Передвижения: вперед, назад, влево, вправо, шагами, с подставлением ноги.

Повороты: налево - вперед направо - назад, направо - кругом (с поворотом на 180°).

Подготовка к броскам: выведением из равновесия назад, влево - назад, влево - в сторону, влево - вперед, вперед, вправо - вперед, в сторону, вправо -назад.

Положения борьбы лежа: стойка на одном колене, на четвереньках; высед, лежа на животе, лежа на спине.

Перемещения в борьбе лежа: в стойке на одном колене; выседа вправо, влево в упоре лежа, подтягивание лежа на животе; упоре лежа отжимания волной; повороты на боку вокруг вертикальной оси, лежа на спине вращение ноги (ног) в коленной суставе, движения на мосту, лежа на спине перевороты сгибанием ног в тазобедренном суставе.

Взаиморасположения борцов при проведении приемов в стойке: атакующий в высокой стойке, атакуемый в высокой, средней, низкой стойках; атакующий в средней стойке, атакуемый в высокой, средней, низкой стойках; атакующий в низкой стойке, атакуемый в высокой, средней, низкой стойках.

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 спортооружениях, 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)

Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брус).

Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, страховки.

Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.

Упражнения в 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, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брус. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, страховки. 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, 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.

Борьба в партере.

Спарринг.

Методические приемы обучения основам техники спортсмена джиу-джитсу

Дисциплина ката парное:

Изучение захватов и освобождение от них

Изучение базовых стоек спортсмена джиу-джитсу

Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки

Стойка спортсмена джиу-джитсу

Передвижение в базовых стойках

В передвижении выполнение базовой программной техники

Чувство дистанции

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов

Дисциплина бои:

Обучение стойкам

Обучение ударам на месте

Обучение ударам в движении

Обучение приемам защиты на месте

Обучение приемам защиты в движении

Методические приемы обучения технике борьбы

Дисциплина борьба лежа:

Обучение стойкам

Обучение базовым удержаниям

Обучение базовым переворотам

Технико-тактическая подготовка

Обучение технике и тактике передвижения в стойках, ударов на дальней и средней дистанциях. Удар ногой на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях. Ударов по корпусу на 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 (укеми в аза):

- кувырок (мае-укеми) через правое, левое плечо; страховка с рук; падение (еко-укеми) 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 16.

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.

Борьба.

Спарринг.

Изучение базовых стоек спортсменов джиу-джитсу. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки

Стойка спортсмена джиу-джитсу

Передвижение в базовых стойках.

Передвижения в боевых стойках.

В передвижении выполнение базовой техники.

Чувство дистанции

Обучение ударам на месте по воздуху.

Обучение ударам в движении по воздуху.

Обучение приемам защиты на месте без партнера.

Обучение приемам защиты на месте с партнером.

Обучение приемам защиты в движении без партнера.

Обучение приемам защиты в движении с партнером.

Одиночные удары по тяжелому мешку.

Технико-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов ногами, 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 и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, борьба в партере.

Техника падений (укеми в аза):

- кувырок (мае-ukeми) через правое, левое плечо; страховка с рук; падение (еко-ukeми) из упора лежа.

Техника ударов (атэми в аза):

- удары 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 – в соответствии с таблицей 16.

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.
Борьба в партере.
Спарринг.
Изучение базовых стоек спортсменов джиу-джитсу.
Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
Стойка спортсмена джиу-джитсу
Передвижение в базовых стойках.
Передвижения в боевых стойках.
В передвижении выполнение базовой техники.
Дистанции в боях и борьбе лежа.
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, ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов ногами, 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 и защита, обучение базовым приёмам прохода закрытой охраны, обучение базовым приёмам перехода в партер.

Бой с тенью, в парах, на снарядах, борьба в стойке и партере.

Т е х н и к а п а д е н и й (у к е м и в а з а):

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

Т е х н и к а у д а р о в (а т э м и в а з а):

- удары 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 – в соответствии с таблицей 16.

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, на боксёрском мешке.

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

Основные стойки спортсмена джиу-джитсу:

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

Чувство дистанции.

Методические приемы обучения технике ударов, защит, контрударов.

Обучение ударам рук и ног. Двойные удары ногами. Удары ногами из различных положений. Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары.

Обучение ударам ног:

удар боковой, круговые удары ногой, махи вперед, 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.

Обучение атакам в дисциплине ката парное.

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, ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уколами 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 дистанции 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 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 вперед, назад, в сторону.

Обучение сведения в партер (тейк даун) с последующим контролем (удержанием).

Обучение контролирующим позициям (удержание) с последующим выходом на болевой.

Т е х н и к а п а д е н и й (у к е м и в а з а):

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

Т е х н и к а о с в о б о ж д е н и я о т з а х в а т о в

Дисциплина ката парное:

- освобождение от захватов за две руки - движение на четыре стороны, добивание;
- освобождение от захватов за отворот ударом в предплечье;
- 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.

Т е х н и к а у д а р о в (а т э м и в а з а):

- 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.

Т е х н и к а з а щ и т ы о т у д а р о в (у к е в а з а):

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

К о м б и н а ц и и с и с п о л ь з о в а н и е м т е х н и к и б р о с к о в (н а г е в а з а):

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

- защита от двойного бокового удара рукой в голову - «S-блок», «кемпо-блок», захват за рукав и спину, бросок через бедро;
- защита от прямого и бокового удара в голову - сбивка, «S-блок» с захватом за рукав и спину, бросок подхватом под две ноги;
- 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 (не- в аза):

- сведение в партер при помощи прохода в две ноги;
- сведение в партер при помощи захвата одной ноги;
- 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.

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 – в соответствии с таблицей 17.

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.
Борьба в стойке и партере.
Изучение и совершенствование стоек.
Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.
Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий.
Стойка спортсмена джиу-джитсу.
Передвижение с выполнением программной техники.
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. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.
Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, борьба в партере и стойке.
Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми. Защита от ударов ногами в верхний уровень.

Техника ударов (атэмиваза)

Дисциплина бои:

- 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, левый уракен в головы, правый прямой в корпус, отскок, круговой удар (маваши-гери) правой, левой ногой поочередно.

Техника освобождения от захватов

Дисциплина ката парное:

- освобождение от захватов за корпус спереди - удар, бросок и болевой, оплетая руку, с упором в плечо;
- освобождение от захватов за корпус сзади - бросок с захватом ноги, добивание;
- освобождение от захватов за корпус и руки спереди – удар рукой, бросок (задняя подножка), болевой на руку;
- освобождение от захватов за корпус и руки сзади - развести локти и одновременно резко присесть, захват за плечо, бросок через плечо, удар ногой в корпус и болевой вращением локтя;
- освобождение от захватов за корпус и руки сзади - зашагиванием за обе ноги противника, бросок скручиванием корпуса, добивание;
- освобождение от захвата за отворот и удара в голову - «S-блок», удар рукой, захват за кисть, болевой на кисть.

Техника защиты от ударов (укеваза):

- защита от прямого удара рукой в голову - уклон наружу с «S-блоком», захват левой рукой;
- 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;
- 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, 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;
- закончить болевым на ногу перекатом.

Техника борьбы лежа (не-ваза):

- освобождение от удержания;
- из положения снизу противник между ног (закрытая охрана) - обвив руки, переворот (свип), удушение и болевой на руку;
- из положения снизу противник между ног (закрытая охрана) – обвив ног, переворот, болевой на руку (узел локтя);
- проход охраны с последующим контролем сбоку (сайт контрол);
- проход полуохраны с последующим контролем сверху (маунт).

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. Попасть 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 – в соответствии с таблицей 17.

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.

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.

Передвижение с выполнением программной техники.

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

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, борьба в партере, стойке.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих.

Т е х н и к а у д а р о в (а т э м и в а з а) и з а щ и т ы о т у д а р о в (у к е в а з а):

Дисциплина бои:

- прямой удар рукой, удар тыльной стороной кулака (уракен);
- защита от удара (любого) - удар тыльной стороной кулака (уракен);

Дисциплина ката-парное:

- удар рукой, нырок под боковой в голову, вход в ноги, бросок;
- удар рукой, боковой удар рукой в голову, нырок под боковой удар в голову;
- круговой удар ногой (маваши-гери), удар ногой (уширо- гери) той же ногой;
- защита от кругового удара ногой (маваши-гери) - захват бьющей ноги, удар тыльной стороной кулака (уракен) в голову.

Техника защиты от ударов и с броском:

- защита от бокового удара рукой в голову - «S-блок», боковая подсечка, добивание;
- защита от бокового удара рукой в голову - «кросс-блок», удар тыльной стороной кулака (уракен) в голову, зацеп изнутри голенью;
- защита от бокового в голову - «кросс-блок», удар тыльной стороной кулака (уракен) в голову, зацеп изнутри голенью - противник отшагивает - зацеп изнутри стопой под другую ногу с захватом ноги;
- 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;
- защита от прямого и бокового удара в голову - сбивка, «S-блоком», бросок (передняя подножка) - противник контрит - переход на боковой отхват.

Т е х н и к а б о р ь б ы л е ж а (н е - в а з а):

- из положения снизу (охрана) - болевой на руку;
- противник вытаскивает руку – переход на болевой на другую руку;
- из положения снизу (охрана) - болевой на руку - противник вытаскивает руку - удушение ногами (треугольник);
- техники прохода полуохраны с выходом в контрольную позицию маунт с последующим болевым приемом;
- из положения снизу (охрана) – переворот с последующим выходом на болевой прием.

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. Попасть 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 – в соответствии с таблицей 17.

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, брус.

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 самообороне и обороне 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.

Стойка спортсмена джиу-джитсу:

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

Чувство дистанции

Методические приемы обучения технике ударов, защит, контрударов, техники работы в стойке и в партере.

Обучение двойным ударам: Рука + нога, нога + рука.

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

Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия при перемещениях вперед, 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. Бой с тенью, в парах, борьба в партере и в стойке, на снарядах. Защита.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, борьба в партере и в стойке.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми. Защита от ударов ногами в верхний уровень.

Техника:

Дисциплина ката-парное:

Комбинации ударов (связки):

- защита от бокового удара рукой в голову - «S-блок», бросок (задняя подножка) - защита от бокового удара рукой в голову - «S-блок», бросок (задняя подножка) - 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;

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

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 болевым замком на руку;
- защита от удара палкой сбоку (изнутри наружу) - «S-блок», круговой удар ногой (маваши-гери) в корпус, удар локтём в голову.

Дисциплина борьба лежа (не-ваза):

- техника прохода полуохраны с последующим переходом в маунт и с выходом на сабмишн (эффективное проведение болевого или удушающего приема, приведшее к сдаче противника);
- техника переворотов из положения охраны и полуохраны с последующим выходом на сабмишн;
- техника перевода в партер при помощи захвата одной ноги, боковой переворот, захват двух ног;
- техника выхода на контроли: бэк контрол; бэк маунт; фронт маунт.

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 периода – в соответствии с таблицей 17.

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. Тяжеловесная подготовка: штанга, гири, тренажеры. Упражнения без отягощений – отжимание от пола, отжимания на брусьях, подтягивание на перекладине, прыжки в длину, прыжки в высоту, толкание ядра, плавание на время и на объем. 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 крыше, 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, круговых, боковых ударов ногами.

Защиты от прямых, круговых, 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 легким соперником, с тяжелым 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.

Атакующие и защитные комбинации

Дисциплина ката-парное:

- 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;
- правый прямой удар рукой в грудь - уводящий блок, правой по шее сзади, коленом в грудь, бросок (задняя подножка), болевой;
- удар ногой вперед (мае-гери) - блок рукой вовнутрь, удар рукой, задняя подсечка;
- 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 от оружия:

- замах ножом сверху - блок предплечьем с сопровождением руки;
- защита от удара ножом наотмашь (изнутри наружу) - блок предплечьями двух рук поочередно, болевой на кисть, удар ногой в корпус;
- 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 локтем в шею сбоку, болевой на локоть, бросок замком на руку;
- защита от удара ножом снизу с использованием палки - блок палкой сверху, выбивание ножа, удар палкой в шею, удушение палкой, бросок;
- 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.

Борьба лежа:

- техники работы с открытой охраной с последующим переворотом;
- техника болевых и удушений в партере из положения открытой охраны;
- техника перехода в положение борьба снизу;
- техника работы нижнего дэ-ла-рива с последующим переворотом, выходом на сабмишн;
- техника работы в позиции 50/50.

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 – в соответствии с таблицей 18.

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, 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

Совершенствование прямых, круговых, боковых ударов ногами.

Защиты от прямых, круговых, боковых ударов ногами.

Совершенствование двойных и серийных ударов и защита от них.

Совершенствование борьбы в стойке и партере.

Совершенствование техник в дисциплине ката-парное.

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 крыше, 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.

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 – в соответствии с таблицей 12

4.3 Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 360/480		
	История возникновения вида спорта и его развитие	36/48	Январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	36/48	Январь	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	36/48	Февраль	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	36/48	Март	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	36/48	Апрель	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	36/48	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства.	36/48	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке

	Правила вида спорта			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	36/48	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	36/48	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	...	...	...	...
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по 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.
	...	...	...	...
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/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 как	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных

	многокомпонентный процесс			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.
	...	...		...

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

5.1. 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 спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу»

Учреждение, реализующее дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу», должно обеспечить соблюдение требований к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки, установленным ФССП.

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, спортивным инвентарем экипировкой, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- ✓ обеспечение спортивной экипировкой;
- ✓ 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.

6.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 13

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Напольное покрытие татами	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
2.	Весы до 200 кг	штук	на организацию	1

3.	Гонг	штук	на организацию	1
4.	Зеркало (2 х 3 м)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
5.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	на организацию	2
6.	Канат для лазанья	штук	на тренировочный спортивный зал	1
7.	Канат для перетягивания	штук	на организацию	1
8.	Лапа боксерская	штук	на организацию	14
9.	Лонжа страховочная универсальная	штук	на тренировочный спортивный зал	1

10.	Манекен тренировочный для борьбы (разного веса)	штук	на тренировочный спортивный зал	5
11.	Мат гимнастический поролоновый	штук	на тренировочный спортивный зал	8
12.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	на организацию	4
13.	Мяч баскетбольный	штук	на организацию	2
14.	Мяч футбольный	штук	на организацию	2
15.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	на организацию	1
16.	Макет ножа	штук	на организацию	10
17.	Палка резиновая для тренировочных занятий	штук	на организацию	10
18.	Рулетка металлическая (10 м)	штук	на тренера преподавателя	1
19.	Секундомер электронный	штук	на тренера преподавателя	1
20.	Скакалка гимнастическая	штук	на организацию	14
21.	Скамейка гимнастическая	штук	на организацию	2

22.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный зал	1
23.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	на тренировочный зал	1
24.	Урна-плевательница	штук	на тренировочный зал	1
25.	Эспандер плечевой резиновый	штук	на тренировочный зал	15

Обеспечение спортивной экипировкой

N 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 эксплуата ции (лет)	количество	срок эксплуатац ии (лет)	количество	срок эксплуата ции (лет)	количество	срок эксплуатац ии (лет)
1.	Костюм для джиуджитсу	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Капа (зубной протектор)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	2	1	2
4.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	2	1	2
5.	Пояс (красный и синий)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	3	1	3

6.	Протектор ног (красный и синий)	комплект	на обучающе	-	-	1	2	1	2	1	2
----	------------------------------------	----------	----------------	---	---	---	---	---	---	---	---

66

			гося								
7.	Протектор рук (красный и синий)	комплект	на обучающе гося	-	-	1	2	1	2	1	2

67

6.3. Кадровые условия реализации Программы:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздрав соцразвития 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).

6.4. Информационное обеспечение программы

1. Агафонов Г.Г. Джиу-джитсу. Техника древнего боевого искусства. М. 2003 г.
2. Алексеев А.В. Себя преодолеть. М., ФиС, 1985.
3. Вашляев Б.Ф. Конструирование тренировочных воздействий: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Б.Ф. Вашляев, И.Р. Вашляева, М.Г. Фарафонов – Екатеринбург: Изд. Г.П. Калинина, 2006 г.
4. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: Физкультура и спорт, 1983.-75с.
5. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. - Киев: Здоров'я, 1984.-144с.
6. Всероссийский реестр видов спорта
7. Годик М.А. Спортивная метрология. - М.: Физкультура и спорт, 1988. -192с.
8. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 1985.
9. Единая всероссийская спортивная классификация
10. Детская спортивная медицина/ Под ред. С.В. Тихвинского и С.В. Хрущева. - М.: Медицина, 1980. - 439с.
11. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М., ФиС, 1991.
12. Иванов-Катанский С. Техника боевого джиу-джитсу. – М.: Просвещение, 2004 г.
13. Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
14. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.-280с.
15. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 208с.
16. Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. Малаховка, 1999.

17. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для вузов физического воспитания и спорта. Киев
18. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. - Киев: Высшая школа, 1994.352с.
19. Под общей редакцией В.Г. Никитушкина. Система подготовки спортивного резерва. М., 1994.
20. Правила вида спорта «джиу-джитсу», утверждённые приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29.06.2021 № 478.
21. Приказ Минспорта России от 02.10.2012 N 267 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил"
22. СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования
23. СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения)
24. Система подготовки спортивного резерв / Под ред. В.Г. Никитушкина. - М.,1994. - 320с.
25. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение, 1987
26. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: СААМ, 1995
27. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001 г.
28. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.255с.
29. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2002 г.
30. Федеральный закон от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
31. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта “джиу-джитсу”. Утвержден приказом Минспорта России 08.12.2025 г. №1097
32. Хаберзетцер Р. Дзю-дзюцу. – М. 1996 г.
33. Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М., Просвещение, 1988 г.
34. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М.: Физкультура и спорт, 1982.- 157с
35. Министерство спорта Российской Федерации <https://minsport.gov.ru/>
36. Министерство спорта Новосибирской области <https://sport.nso.ru/>
37. Официальный сайт школы <http://orient-nsk.ru/>
38. Российское антидопинговое агентство <http://rusada.ru/>
39. <http://fizkultura-obg.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-dlya-uchashhihsya-1-11-kl> Нормативы по физической культуре для учащихся 1-11 кл.
40. <https://www.gto.ru/norms> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»