

Комитет по физической культуре и спорту Тверской области

Государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования Тверской области  
«Спортивная школа олимпийского резерва по видам единоборств»  
(ГБУ ДО «СШОР по видам единоборств»)


**РАССМОТРЕНО**

педагогическим советом  
ГБУ ДО «СШОР по видам единоборств»  
протокол № 2 от 20.02 2023



**УТВЕРЖДЕНО**

приказом от «15» 05 2023 № 18-сн

Директор ГБУ ДО «СШОР по  
видам единоборств»  
  
Е.В. Шайхет

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

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу», утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.12.2022 №1355 в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23.11.2022 № 1061*

Срок реализации программы: бессрочно

Составитель: Завьялова И.А. – заместитель директора по СП

Рецензент: Прокопович О.Н. – старший инструктор-методист

ГБУ ТО ЦСП «ШВСМ»

ТВЕРЬ, 2023

## Оглавление

### I. Общие положения

- актуальность и цель программы

### II. Характеристика Программы

- краткая характеристика вида спорта
- сроки реализации и возрастные границы обучающихся
- объем программы, виды (формы) обучения;
- годовой учебно-тренировочный план (расписывается в часах и этапам подготовки);
- календарный план воспитательной работы (общий для всех видов спорта);
- план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- планы инструкторской и судейской практики;
- планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

### III. Система контроля

- требования к результатам прохождения программы;
- оценка результатов освоения программы

### IV. Рабочая программа по виду спорта «джю-джитсу»

- программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки;
- учебно-тематический план

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

### VI. Условия реализации Программы

- материально-технические условия;
- кадровые условия реализации

Перечень информационного обеспечения

## **I. Общие положения**

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

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

Основными задачами для достижения поставленной цели являются:

- приобретение соответствующих теоретических знаний;
- освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;
- развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;
- приобретение практического опыта, необходимого для эффективной соревновательной деятельности.

## **II. Характеристика Программы**

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

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

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

Зародившись в Японии на рубеже 9 —10 веков, это боевое искусство закалилось в непрерывных междоусобных войнах 14 — 17 веков и стало поистине непобедимым оружием в руках японских самураев. Обучение джиу-джитсу велось внутри самурайских кланов. Да и само название «джиу-джитсу» переводится как «искусство мягкости». Однако это совсем не означает, что данный вид единоборства является мягким, наоборот, это, пожалуй, самый жесткий и сложный вид боевого искусства. Обучение в школах джиу-джитсу было очень суровым и продолжалось много лет. Сначала ученики изучали базовые основы техники, потом разучивали комбинации, а затем сложные комплексы технических действий (ката).

Основные правила джиу-джитсу.

Для проведения поединков используется площадка, покрытая татами, минимальные размеры которой составляют 8 x 8м. Площадку делят на две зоны: рабочую (6x6) и

опасную (не менее 2х метров). Обе отличаются цветом. Бой, продолжительность которого 3 минуты чистого времени, проходит в рабочей зоне. В соответствии с правилами разрешаются удары руками, ногами по телу, а также в голову соперника. Позволяется применение болевых и удушающих приёмов в партере и стойке.

### Дисциплины вида спорта – дзю-джитсу (номер-код -029 000 1411Я)

Дисциплины	Номер-код	Дисциплины	Номер-код
весовая категория 25	029 001 1811 Д	весовая категория 94+	029 011 1811 А
весовая категория 28	029 014 1811 Д	ката - парное	029 012 1811 Я
весовая категория 30	029 039 1811 Ю	борьба лежа – в/к 25	029 062 1811 Д
весовая категория 32	029 041 1811 Д	борьба лежа – в/к 28	029 063 1811 Д
весовая категория 34	029 038 1811 Ю	борьба лежа – в/к 30	029 064 1811 Ю
весовая категория 36	029 043 1811 Д	борьба лежа – в/к 32	029 065 1811 Д
весовая категория 38	029 048 1811 Ю	борьба лежа – в/к 34	029 040 1811 Ю
весовая категория 40	029 013 1811 Д	борьба лежа – в/к 36	029 066 1811 Д
весовая категория 42	029 059 1811 Ю	борьба лежа – в/к 38	029 067 1811 Ю
весовая категория 44	029 015 1811 Д	борьба лежа – в/к 40	029 042 1811 Д
весовая категория 45	029 016 1811 Ю	борьба лежа – в/к 42	029 068 1811 Ю
весовая категория 46	029 017 1811 Ю	борьба лежа – в/к 44	029 044 1811 Д
весовая категория 48	029 018 1811 Д	борьба лежа – в/к 45	029 045 1811 Ю
весовая категория 50	029 019 1811 Ю	борьба лежа – в/к 46	029 046 1811 Ю
весовая категория 52	029 020 1811 Д	борьба лежа – в/к 48	029 047 1811 Д
весовая категория 55	029 002 1811 Н	борьба лежа – в/к 50	029 049 1811 Ю
весовая категория 56	029 003 1811 А	борьба лежа – в/к 52	029 050 1811 Д
весовая категория 57	029 021 1811 Д	борьба лежа – в/к 55	029 030 1811 Ю
весовая категория 57+	029 060 1811 Д	борьба лежа – в/к 56	029 069 1811 А
весовая категория 60	029 022 1811 Ю	борьба лежа – в/к 57	029 051 1811 Б
весовая категория 62	029 004 1811 А	борьба лежа – в/к. 57+	029 070 1811 Д
весовая категория 63	029 023 1811 Б	борьба лежа – в/к 60	029 052 1811 Ю
весовая категория 63+	029 024 1811 Д	борьба лежа – в/к 62	029 031 1811 А
весовая категория 66	029 025 1811 Ю	борьба лежа – в/к 63	029 053 1811 Б
весовая категория 66+	029 026 1811 Ю	борьба лежа – в/к 63+	029 071 1811 Д
весовая категория 69	029 005 1811 А	борьба лежа – в/к 66	029 054 1811 Ю
весовая категория 70	029 006 1811 Б	борьба лежа – в/к 66+	029 055 1811 Ю
весовая категория 70+	029 007 1811 Б	борьба лежа – в/к 69	029 033 1811 А
весовая категория 73	029 027 1811 Ю	борьба лежа – в/к 73	029 056 1811 Ю
весовая категория 73+	029 061 1811 Ю	борьба лежа – в/к 73+	029 072 1811 Ю
весовая категория 77	029 008 1811 А	борьба лежа – в/к 77	029 034 1811 А
весовая категория 81	029 028 1811 Ю	борьба лежа – в/к 81	029 057 1811 Ю
весовая категория 81+	029 029 1811 Ю	борьба лежа – в/к 81+	029 058 1811 Ю
весовая категория 85	029 009 1811 А	борьба лежа – в/к 85	029 032 1811 А
весовая категория 94	029 010 1811 А	борьба лежа – в/к 94	029 035 1811 А
борьба лежа – абс.	029 037 1811 Л	борьба лежа – в/к 94+	029 036 1811 А

*Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «дзю-джитсу».*

Ката – это классифицированные формы выполнения стилевой техники, имеющие строгий порядок и правила выполнения. Ката включают в себя стойки и захваты, передвижения и выведение из равновесия, правильный вход на приём, проведение технического действия и последующую фиксацию партнёра на татами.

Качество демонстрации этих комплексов, определяет уровень мастерства единоборцев. Ката служат целям практического изучения основных принципов джиу-джитсу, правильного выполнения приёмов, а также изучению философских принципов, лежащих в основе этого вида спорта.

На сегодняшний день, существуют 8 утвержденных форм Ката:

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

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

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

- самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Программы на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях;
- работа по индивидуальным планам осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

2.3. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут), и не должна превышать:

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

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

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

- комплектование групп и планирование учебно-тренировочных занятий (по

объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- при объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку разных по спортивной подготовке, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов;
- в зависимости от условий организации занятий и проведения спортивных соревнований спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих СП (лет)	Наполняемость (человек)	
			min	оптим
начальной подготовки	2	10	от 14	15-20
учебно-тренировочный (спортивной специализации)	4	12	от 12	12-16
совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	от 4	4-8
высшего спортивного мастерства	не ограничивается	18	от 3	4-6

2.5. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		УТ (СС)		ССМ	ВСМ
	до года	св. года	до 3х лет	св.3х лет		
количество часов в неделю	6	8	10-12-14	16	20	24
общее количество часов в год	312	416	520-624-728	832	1040	1248

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

- *Учебно-тренировочные занятия*

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

- *Учебно-тренировочные мероприятия*

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

№	Виды учебно - тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (кол-во суток - без учёта времени следования к месту требования ТМ)			
		НП	УТ(СС)	ССМ	ВСМ
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1	по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21
1.3	по подготовке к др. всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1	по общей или специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	восстановительные	-		до 10 суток	
2.3	для комплексного медицинского обследования			до 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	в каникулярный период		до 21 дня подряд и не более 2х мероприятий в год		
2.5	просмотровые для претендентов на зачисление	-		до 60 суток	

- *Спортивные соревнования*

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки					
	НП		УТ(СС)		ССМ	ВСМ
	1	свыше 1	до 3х	св.3х		
контрольные	1	1	3	4	5	5
отборочные	-	-	1	2	2	2
основные	-	-	1	2	2	2

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста и пола положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «джиу-джитсу»;
  - соответствие уровня спортивной квалификации положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно *Единой всероссийской спортивной классификации* и *Правилам вида спорта*;
  - выполнение плана спортивной подготовки;
  - прохождение предварительного соревновательного отбора;
  - наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
  - соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.
- 2.7. Годовой учебно-тренировочный план

№	Виды подготовки	Этапы спортивной подготовки							
		НП		УТ (СС)				ССМ	ВСМ
		1	2	1	2	3	4		
		<i>недельная нагрузка в часах</i>							
		6	8	10	12	14	16	20	24
		<i>максим. продолжительность учебно-тренировочного занятия</i>							
		2	2	3	3	3	3	4	4
1	ОФП	122	158	140	168	96	109	104	62
2	СФП	81	121	135	164	226	258	270	350
3	Соревнования	-	-	26	31	50	58	74	100
4	ТП (техника)	78	108	178	212	284	324	457	550
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	28	25	26	31	50	58	74	100
5.1.	ТП (тактика)	22	20	20	25	42	50	64	90
5.2.	теоретическая подготовка	4	3	3	3	4	4	4	4
5.3.	психологическая подготовка	2	2	3	3	4	4	6	6
6	ИП и СП	-	-	5	6	7	8	20	24
7	Вост. мероприятия, МО, тестирование	3	4	10	12	15	17	41	62
7.1.	восстановит. мероприятия	1	2	5	4	7	7	29	50
7.2.	МО	1	1	2	4	4	5	6	6
7.3.	тестирование	1	1	3	4	4	4	6	6
	Количество часов/год	312	416	520	624	728	832	1040	1248

## 2.8. Календарный план воспитательной работы

№	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<i>Профориентационная деятельность</i>			
1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение	в течение года, согласно КП участия



		<p>правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей</li> </ul>	спортсменов в спортивных соревнованиях
2	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе</li> </ul>	в режиме учебно-тренировочного процесса
<b><i>Здоровьесбережение</i></b>			
1	Организация и проведение мероприятий	<p>Дни здоровья и спорта, направленные на формирование здорового образа жизни, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта</li> </ul>	по плану работы
2	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы спортсменов.</p> <p>Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- продолжительность учебно-тренировочного процесса;</li> <li>- периоды сна и отдыха;</li> <li>- восстановительных мероприятий после тренировки,</li> <li>- оптимальное питание;</li> <li>- профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета</li> </ul>	в режиме учебно-тренировочного процесса
<b><i>Патриотическое воспитание спортсменов</i></b>			
1	Теоретическая подготовка	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта.</p> <p>Темы для обсуждения:</p>	по плану работы

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину;</li> <li>- уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), - готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе;</li> <li>- легендарные спортсмены в Российской Федерации, в регионе;</li> <li>- культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях</li> </ul>	
2	Практическая подготовка	Участие в: <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия - закрытия, награждения на указанных мероприятиях;</li> <li>- тематических физкультурно-спортивных праздниках</li> </ul>	в течение года, согласно КП участия спортсменов в спортивных мероприятиях
<i><b>Развитие творческого мышления</b></i>			
1	Практическая подготовка	Семинары, мастер-классы, показательные выступления, направленные на: <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов</li> </ul>	в режиме учебно-тренировочного процесса

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

Этапы СП	Содержание мероприятия и его форма		Сроки	Рекомендации по проведению мероприятий
III	1. Весёлые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	отчёт о проведении мероприятия
	2. Теоретические занятия	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	отчёт о проведении мероприятия
	3. проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещённый список»)		1 раз в год	научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	по назначению	проведение викторины
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в	прохождение онлайн-курса – это

			год	неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте
<b>УТ (СС)</b>	1. Весёлые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	отчёт о проведении мероприятия
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	по назначению	проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
<b>ССМ, ВСМ</b>	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

## 2.10. Планы инструкторской и судейской практики

Этапы	Инструкторская практика	Судейская практика
УТ (СС) до 3-х лет	- участие в показательных выступлениях	- участие в судействе в качестве бокового судьи, - выполнение обязанностей судьи при участниках, - выполнение обязанностей судьи - секундометриста
УТ (СС) свыше 3-х лет	- организация и руководство группой, - построение группы и подачи основных команд на месте и в движении, - организация и выполнение строевых упражнений, - показ общеразвивающих и специальных упражнений, - контроль за выполнением упражнений, - участие в показательных выступлениях	- участие в судействе в качестве бокового судьи, арбитра, - участие в судействе в качестве помощника секретаря, - реанимация при удушениях
ССМ ВСМ	- проведение разминки, заключительной части, - проведение специально - подготовительных упражнений, - проведение и анализ частей тренировки, - подготовка и участие в показательных выступлениях, - составление конспекта занятия, - проведение учебно-тренировочных занятий в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя	- судейство соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, секретаря - судейство соревнований в качестве заместителя главного судьи, - проведение соревнований по джиу-джитсу - проведение соревнований по ОФП, СФП - прохождение судейского семинара

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

*Медицинский контроль.*

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

Спортсмены проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия.

- УМО - углубленное медицинское обследование проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему учебно-тренировочному процессу.

УМО проводится на основании программы, включающей унифицированный перечень видов и объемов медицинских исследований. Виды и объемы медицинских исследований программы УМО определяются с учетом жалоб, анамнеза жизни,

спортивного анамнеза, возраста, направленности учебно-тренировочного процесса, вида спорта, уровня квалификации спортсмена.

Зачисление на этап начальной подготовки (1 год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре или спортивной медицине отделений спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров или врачей педиатров районных поликлиник.

УМО обучающихся на этапе НП (свыше 1 года обучения) проводится 1 раз в год в отделениях спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений или врачебно-физкультурных диспансерах.

УМО обучающихся на этапах - УТ (СС), ССМ и ВСМ проводится не менее 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

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

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

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

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

- ТО - текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для

получения информации о ходе учебно-тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

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

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

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

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

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

На этапе спортивного совершенствования мастерства и высшего спортивного мастерства с ростом объёма специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объёма и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительность.

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

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

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

### **III. Система контроля**

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки спортсмену, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «джиу-джитсу»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «джиу-джитсу» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «джиу-джитсу»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

Контрольные нормативы принимаются комиссией, созданной в организации приказом директора. В состав комиссии входят: старший тренер-преподаватель отделения, тренер-преподаватель группы, инструктор-методист, директор или заместитель директора по СП.

Перенос сроков проведения аттестации (промежуточной и итоговой), на следующий спортивный сезон, допускается по решению комиссии и тренерского совета в случае невозможности её проведения для обучающегося по причине болезни, травмы.

По решению тренерского совета, обучающиеся – победители и призеры всероссийских и международных официальных спортивных соревнований от итоговой аттестации могут быть освобождены, аттестация может быть зачтена по результатам соревновательной деятельности с приложением протоколов, подтверждающих спортивный результат.

Сроки проведения аттестационно – педагогического тестирования:

- промежуточный - с 15 мая по 30 июня учебного года (тестирование по ОФП)
- итоговый - с 01 ноября по 15 декабря (тестирование по СФП и ТПП).



При составлении расписания проведения контрольных нормативов необходимо учитывать, что в день проводится не более двух-трёх тестов различной направленности.

Результаты тестирования заносятся в протокол, который подписывается членами комиссии с указанием даты проведения мероприятия.

3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации по годам и этапам спортивной подготовки.

**Нормативы ОФП и СФП для зачисления и перевода на этап начальной подготовки**

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

**Нормативы ОФП и СФП для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы ОФП</b>				
1.1.	Бег 60 м (с высокого старта)	сек	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег 1500 м	мин, сек	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			18	9

1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	сек	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
<b>2. Нормативы СФП</b>				
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			36	30
2.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			4	-
2.3.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			15	11
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до 3-х лет)	спортивные разряды – «третий юношеский», «второй юношеский», «первый юношеский»		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше 3-х лет)	спортивные разряды – «третий», «второй», «первый»		

**Нормативы ОФП и СФП для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства**

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

**Нормативы ОФП и СФП для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
<b>1. Нормативы ОФП</b>				
1.1.	Бег 100 м	сек	не более	
			13,1	16,4
1.2.	Бег 2000 м	мин, сек	не более	
			-	10.50
1.3.	Бег 3000 м	мин, сек	не более	
			12.00	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			44	17
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Челночный бег 3x10 м	сек	не более	
			7,1	8,2
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
<b>2. Нормативы СФП</b>				
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			48	43
2.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			15	-
2.3.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			-	18
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
Спортивное звание «Мастер спорта России»				

**IV. Рабочая программа по виду спорта «джю-джитсу»**

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

**ПП-1**

Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
ОФП	10	10	11	10	10	11	8	10	10	11	11	10	122
СФП	6	7	7	7	7	7	5	7	7	7	7	7	81
соревнования													-
ТП (техника)	6	7	8	8	7	9	4		7	8	7	7	78
Теория, тактика, псих. подготовка	2	2	3	2	2	2	2	4	2	3	2	2	28
ИП и СП													-
Вост/м, МО, тест.					1			1			1		3
<b>Всего часов:</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>29</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>29</b>	<b>19</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>29</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>312</b>

**III-2**

Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
ОФП	10	13	14	13	13	14	12	15	13	14	14	13	158
СФП	10	10	10	11	11	11	6	12	10	10	10	10	121
соревнования													
ТП (техника)	8	10	11	10	10	12	4		11	11	11	10	108
Теория, тактика, псих. подготовка	2	2	2	2	2	2	1	4	2	2	2	2	25
ИП и СП													-
Вост/м, МО, тест.			1		1			1			1		4
Всего часов:	30	35	38	36	37	39	23	32	36	37	38	35	416

**УТ (СС)-1**

Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
ОФП	10	11	12	12	12	12	10	14	12	11	12	12	140
СФП	10	10	12	12	12	12	8	12	12	12	12	11	135
соревнования	2	2	3	3	3	3	1		2	3	2	2	26
ТП (техника)	12	15	18	17	17	19	10		17	18	18	17	178
Теория, тактика, псих. подготовка	2	2	2	2	2	3	1	4	2	2	2	2	26
ИП и СП			1		1	1				1	1		5
Вост/м, МО, тест.		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	10
Всего часов:	36	41	49	47	48	51	30	31	46	48	48	45	520

**УТ (СС)-2**

Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
ОФП	12	13	15	15	14	15	11	15	14	15	15	14	168
СФП	11	13	15	14	14	15	10	15	14	15	14	14	164
соревнования	2	3	3	3	3	3	2		3	3	3	3	31
ТП (техника)	16	18	22	18	21	22	12		21	21	21	20	212
Теория, тактика, псих. подготовка	2	2	3	3	2	3	1	4	2	3	3	3	31
ИП и СП			1		1	1			1	1	1		6
Вост/м, МО, тест.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Всего часов:	44	50	60	54	56	60	37	35	56	59	58	55	624

**УТ (СС)-3**

Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
ОФП	8	8	9	9	8	9	4	5	9	9	9	9	96
СФП	19	19	21	19	18	21	15	16	19	20	18	21	226
соревнования	3	5	5	5	5	5	2		5	5	5	5	50
ТП (техника)	22	25	28	27	27	28	18		27	28	27	27	284
Теория, тактика, псих. подготовка	2	4	4	4	4	5	1	8	4	5	5	4	50
ИП и СП			1	1	1	1			1	1	1		7
Вост/м, МО, тест.		1	2	1	1	2		2	1	2	2	1	15
Всего часов:	54	62	70	66	64	71	40	31	66	70	67	67	728

## УТ (СС)-4

Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
ОФП	7	9	10	10	10	10	4	9	10	10	10	10	109
СФП	18	21	24	22	22	25	16	22	22	22	22	22	258
соревнования	4	5	6	6	5	5	3		6	6	6	6	58
ТП (техника)	24	28	34	31	30	34	17		30	31	34	31	324
Теория, тактика, псих. подготовка	3	4	4	5	5	5	2	10	5	5	5	5	58
ИП и СП			1	1	1	1			1	1	1	1	8
Вост/м, МО, тест.	1	1	2	2	1	2		2	1	2	1	2	17
<b>Всего часов:</b>	<b>57</b>	<b>68</b>	<b>81</b>	<b>77</b>	<b>74</b>	<b>82</b>	<b>42</b>	<b>43</b>	<b>75</b>	<b>77</b>	<b>79</b>	<b>77</b>	<b>832</b>

## ССМ

Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
ОФП	8	9	9	9	9	9	6	9	9	9	9	9	104
СФП	18	22	25	25	25	25	14	16	25	25	25	25	270
соревнования	6	7	7	7	7	8	3		7	8	7	7	74
ТП (техника)	34	42	43	42	42	45	21	20	42	42	42	42	457
Теория, тактика, псих. подготовка	4	6	7	6	7	6	3	8	7	7	6	7	74
ИП и СП	1	2	2	2	2	2	1		2	2	2	2	20
Вост/м, МО, тест.	2	3	4	4	3	4	2	4	3	4	4	4	41
<b>Всего часов:</b>	<b>73</b>	<b>91</b>	<b>97</b>	<b>95</b>	<b>95</b>	<b>99</b>	<b>50</b>	<b>57</b>	<b>95</b>	<b>97</b>	<b>95</b>	<b>96</b>	<b>1040</b>

## ВСМ

Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
ОФП	3	5	6	6	5	6	2	6	6	5	6	6	62
СФП	29	29	29	29	29	30	29	30	29	29	29	29	350
соревнования	10	9	10	9	9	9	6		9	9	10	10	100
ТП (техника)	45	45	47	46	46	47	45	45	46	46	46	46	550
Теория, тактика, псих. подготовка	8	8	9	8	8	9	8	8	8	9	8	9	100
ИП и СП	2	3	2	2	2	2	1		3	2	3	2	24
Вост/м, МО, тест.	2	5	6	6	5	6	2	7	6	5	6	6	62
<b>Всего часов:</b>	<b>99</b>	<b>104</b>	<b>109</b>	<b>106</b>	<b>104</b>	<b>109</b>	<b>93</b>	<b>96</b>	<b>107</b>	<b>105</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>1248</b>

## 4.2. Учебно – тематический план

Этап СП	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки	Краткое содержание
	<b>Всего на этапе НП (1 год/св.1 года)</b>		<b>≈ 120/180</b>	
НП	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы ФК и спорта. Гигиена при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
УТ	<b>Всего на УТ этапе ( до Злет/ свыше Злет ) ≈ 600/960</b>			
(СС)	Роль и место физической	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как

культуры в формировании личностных качеств			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 к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника самоконтроля. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников

				спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	<b>Всего на этапе ССМ</b>	<b>≈ 1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ спортсмена	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника самоконтроля. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
ССМ	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 спортсмена как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль -май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные		в переходный	Педагогические средства



	средства и мероприятия	период спортивной подготовки	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.
ВСМ	<b>Всего на этапе ВСМ</b>	<b>≈ 600</b>	
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь
	Подготовка спортсмена как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь

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

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

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

- особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «джиу-джитсу», содержащим в своём наименовании словосочетание «весовая категория» и спортивной дисциплине «командные соревнования» основаны на особенностях вида спорта;
- спортивная подготовка на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения должна быть направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники отдельных спортивных дисциплин вида спорта «джиу-джитсу»;
- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный

год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;

- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «джиу-джитсу» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «джиу-джитсу» не ниже всероссийского уровня;
- организация учебно-тренировочных занятий, а также проведение спортивных соревнований осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «джиу-джитсу».

Правила безопасности занятий являются обязательными при организации и проведении основных учебно-тренировочных, индивидуальных и соревновательных мероприятий. Тренер-преподаватель несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья воспитанников.

*Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма при занятиях*

1. Занятия проводятся согласно расписанию.
2. Все допущенные к занятиям должны иметь специальную спортивную форму.
3. Вход занимающихся в спортивный зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.
4. Занятия должны проходить только в под руководством тренера-преподавателя или инструктора, назначенного тренером-преподавателем.
5. При разучивании приемов броски проводить в направлении от центра татами к краю.
6. При всех бросках спортсмен использует приемы самостраховки (группировка и т.д.), он не должен выставлять руки при падениях; за 10-15 мин до начала схватки борцы должны проделать интенсивную разминку, особое внимание следует обратить на мышцы спины, лучезапястные и голеностопные суставы.
7. Во время тренировочной схватки по сигналу тренера-преподавателя борцы немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории (особенно на этапе начальной подготовки).
8. После окончания занятия организованный выход из зала проводится под контролем тренера-преподавателя.

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

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

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы:**

- наличие специализированного тренировочного спортивного зала, оборудованного для занятий видом спорта «джиу-джитсу»;
- наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения

тренажеров;

- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Напольное покрытие татами (100*100*4см -154шт)	комплект	1
2	Весы до 200 кг	штук	2
3	Доска информационная	штук	1
4	Канат для лазанья	штук	1
5	Канат для перетягивания	штук	1
6	Лапа боксерская	штук	13
7	Манекен тренировочный для борьбы (разного веса)	штук	2
8	Мат гимнастический поролоновый	комплект	1
9	Мяч набивной (медицинбол от 1 до 10 кг)	комплект	1
10	Мяч футбольный	штук	2
11	Секундомер электронный	штук	1
12	Скамейка гимнастическая	штук	2
13	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
14	Эспандер плечевой резиновый	штук	16

6.3. Обеспечение спортивной экипировкой

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

13	протектор – бандаж для паха	комп	1 чел.	-	-	1	2	1	1	1	1
14	футболка белая	штук	1 чел.	-	-	1	1	2	1	2	1

#### 6.4. Кадровые условия реализации Программы:

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

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

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

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

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

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

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

6.5. Информационно-методическая литература, рекомендуемая тренерам-преподавателям для осуществления спортивной подготовки

##### Список библиографических источников

1. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств). Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств). Москва, 2004.

2. Общие основы физической культуры. В.Н. Мошков Москва, Медицина, 2003.

3. Информационно-аналитическая система научно-методического сопровождения подготовки спортсменов в видах единоборств А.О. Лкопян Москва, 2002.

4. Спортивная борьба. Учебник для институтов ФК. А.П. Купцов. Москва, Физкультура и спорт, 2006.

5. Определение физической и функциональной подготовленности спортсменов национальной сборной России по джиу-джитсу при помощи информационно-методического сопровождения системы А.О. Акопян, А.А. Бойко, Г.В. Кукуеров. «БУДО» – С- Пб, 2006.

6. Теория и методики физического воспитания. Б.А. Ашмарин Москва, Просвещение, 1997.

7. Спортивная борьба: теория, методика. В 4-х книгах. Книга 1-я. Г.С. Туманян. Москва, Физкультура и спорт, 2002.

8. С.С. Крутовских, Б.Е. Кофанов, Н.Б. Кривелева Боевое искусство джиу-джитсу (джиу-джицу). С.С. Крутовских, Б.Е. Кофанов, Н.Б. Кривелева Москва, 1999.

9. Физическая подготовка. А.В. Пашурин Москва, Физкультура и спорт, 2005.

10. Теория и методика физического воспитания и спорта. В.Д. Юдин, Москва, Ипфра-М, 2004.

11. Организация педагогического контроля. Методические рекомендации. С.К. Харацидис Москва, Советский спорт, 2003

12. Психологическая подготовка единоборцев. Г.С. Туманян, В.В. Гожин. М, Советский спорт, 2002

13. Оперативное планирование тренировочной деятельности. М, Советский спорт, 2002

10. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов, Г.А. Макарова – Москва, 2022

11. Упражнения в системе спортивной подготовки, И.Г. Максименко, Москва, 2022

12. Безопасный спорт. Е.А. Гаврилова, Москва, 2022

#### Перечень интернет – ресурсов

1. Консультант Плюс [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru):

- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» и ФЗ «Об образовании в РФ»
- Приказ Минспорта РФ от 03.08.2022 № 634 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»
- Приказ Минспорта РФ от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для сборных команд РФ»
- Приказ Минздрава РФ от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»
- Приказ Минспорта РФ от 23.11.2022 № 1061 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу»
- Приказ Минспорта РФ от 22.12.2022 № 1355 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу»

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

- Всероссийский реестр видов спорта. // <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>
- Единая всероссийская спортивная классификация // <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/>
- Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях. // <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/>

3. Сайт «Федерация джиу-джитсу России» <http://www.rjf.ru/>

4. Сайт «Международная Федерации джиу-джитсу» <http://www.jjif.info/index.php>

5. Российское антидопинговое агентство РУСАДА (<https://rusada.ru>)

6. Библиотека международной спортивной информации. // <http://bmsi.ru>