

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «КРИСТАЛЛ» ПГТ КАВАЛЕРОВО

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО СШ «Кристалл»

Петров А.П.

Приказ от «01» сентября 2025 № 92/1-У



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

(разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки
по виду спорта "Джиу-джитсу", утвержденным приказом
Минспорта России от 23.11.2022г. N 1061)

Срок реализации программы: 9 лет

Сведения о разработчиках программы:
тренер-преподаватель - Круглик Сергей Александрович
тренер-преподаватель – Осипов Василий Андреевич

пгт. Кавалерово, 2025

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки (далее – ДОПСП) по виду спорта джиу-джитсу разработана с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП и в соответствии с нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329);
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (далее – Приказ № 916н);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28.02.2017 № 134 «Об утверждении положения о спортивных судьях»;
- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 192н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (далее – Приказ № 192н);
- приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации 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» (далее – Приказ № 1144н);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 29.06.2021 № 478 «Об утверждении правил вида спорта «джиу-джитсу» (далее – Правила вида спорта);
- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер- преподаватель» (далее – Приказ № 952н);
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении и изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (далее – Приказ № 237н);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 №575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ № 634);

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 23.11.2022 № 1061 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу» (далее – ФССП);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 25.03.2024 № 354 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу» (далее – Примерная программа);
- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (далее – Приказ № 362н);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2023 № 878 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» (далее – Приказ № 878);
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

1.2. Целью ДОПСП по виду спорта джиу-джитсу является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Весь период спортивной подготовки составляет девять и более лет и включает в себя: этап начальной подготовки (далее – ЭНП), учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТЭ), этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ), а также этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта джиу-джитсу

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах (далее – обучающиеся, спортсмен), начиная с этапа начальной подготовки и заканчивая этапом высшего спортивного мастерства представлены в таблице 1.

Таблица 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	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 основании пункта 4 Приказа № 634 при комплектовании учебно-тренировочных групп Организация, реализующая ДОПСП по виду спорта джиу-джитсу:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:
 - на ЭНП и УТЭ – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП по виду спорта джиу-джитсу;
 - на ССМ и ВСМ – с учетом наличия, обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта джиу-джитсу.

Объем недельной и годовой учебно-тренировочной нагрузки ДОПСП по виду спорта джиу-джитсу представлен в диапазоне по этапам и годам обучения в таблице 2.

Таблица 2
Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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	6	6	9	12	16	20
Общее количество часов в год	240	240	360	480	640	800

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации ДОПСП по виду спорта джиу-джитсу устанавливается в часах и не должна превышать:

- на ЭНП – двух часов;
- на УТЭ (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на ССМ – четырех часов; на ВСМ – четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические,

восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Организация самостоятельно устанавливает количество учебно-тренировочных занятий с учетом недельного объема, установленного ФССП.

Учебно-тренировочный процесс проводится, исходя из академического часа (40 минут).

III. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта джиу-джитсу.

3.1. Учебно-тренировочные занятия.

Формами организации учебно-тренировочных занятий являются теоретические и практические занятия, которые в свою очередь проводятся как в группах, так и индивидуально, имеют свою целевую направленность.

3.2. Учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ).

УТМ формируются с учетом перечня УТМ, установленного ФССП, и включают в себя:

- УТМ по подготовке к спортивным соревнованиям, в том числе:
 - ✓ УТМ по подготовке к спортивным международным соревнованиям проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;
 - ✓ УТМ по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапе ССМ – 18 дней, на этапе ВСМ – 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;
 - ✓ УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;
 - ✓ УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 14 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно.
- Специальные учебно-тренировочные мероприятия:
 - ✓ УТМ по общей и (или) специальной физической подготовке проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;
 - ✓ Восстановительные мероприятия проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность до 10 суток без учета времени следования к месту проведения и обратно;
 - ✓ Мероприятия для комплексного медицинского обследования проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность до 3 суток, но не более 2 раз в год;
 - ✓ УТМ в каникулярный период проводятся на этапах ЭНП и УТЭ – предельная продолжительность до 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год;
 - ✓ УТМ в форме просмотровых мероприятий проводятся на этапах УТЭ, ССМ, ВСМ – предельная продолжительность до 60 суток в год.

Количественный состав обучающихся формируется для участия в УТМ с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

3.3. Спортивные соревнования.

Организация направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий (далее – КП Организации), формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений

(регламентов) об официальных спортивных соревнованиях с учетом требований, указанных в таблице 3.

Таблица 3

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	1	3	4	5
Отборочные	-	-	1	2	2
Основные	-	-	1	2	2

Примечание: В таблице 3 указано минимальное количество спортивных соревнований для реализуемых этапов спортивной подготовки вида спорта «джиу-джитсу».

Организация определяет годовой объем соревновательной деятельности исходя из требований Примерной программы:

на УТЭ – принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

на ССМ – принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

на ВСМ – принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Необходимо учитывать, что Организация обеспечивает участие в официальных соревнованиях всего контингента обучающихся, зачисленных на этапы спортивной подготовки.

3.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «джиу-джитсу» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по годам и этапам спортивной подготовки.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации ДОПСП по виду спорта джиу-джитсу, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

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 виду спорта «джиу-джитсу».

Учебно-тренировочный процесс в Организации, должен вестись в соответствии с учебным планом (включая период самостоятельной подготовки и по индивидуальным планам спортивной подготовки 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 Организации.

Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в академических часах), учебный план представлен в приложении № 1.

IV. Планы

4.1. Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по направлениям деятельности.

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на: профориентационную работу, здоровьесбережение, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности, определяемые Организацией, представлен в приложении № 2

Профориентационная работа.

Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства, самостоятельного судейства соревнований (на этапах ССМ и ВСМ). Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей.

Участие спортсменов в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки-информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества, которые благоприятно сказываются на достижение спортсменами более высокого личного спортивного результата.

Здоровьесбережение.

Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать новые знания.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения спортсменами режима питания и сна для полноценного восстановления организма.

Патриотическое воспитание.

Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества – патриотизм, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине; осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины. Патриотизм традиционно рассматривается как важнейшая духовно-нравственная ценность, как чувство, присущее истинному гражданину – человеку с активной жизненной позицией. Благодаря патриотизму и героизму народных масс России удавалось выходить из самых тяжелых ситуаций в самые сложные периоды нашей истории.

Патриотическое воспитание – это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству.

Организация проводить мероприятия, посвященные историческим фактам создания флага Российской Федерации, гимна Российской Федерации; встречи с Ветеранами спорта, презентации на темы: Герои – спортсмены Великой Отечественной войны, Герои-спортсмены локальных войн и др.

Основная роль по реализации календарного плана воспитательной работы отводится

тренеру- преподавателю. Тренер- преподаватель должен помнить, что воспитательная работа должна являться обязательной составной частью учебно-тренировочного процесса наряду с обучением технико-тактическим действиям.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, например, проведение мероприятий в честь победителей соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров, участников и т.д.

При формировании календарного плана воспитательной работы Организация может включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры и спорта, и образования, в том числе из календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям Российской истории и культуры.

Календарный план воспитательной работы может корректироваться в течение учебно-тренировочного года (спортивного сезона) в связи с происходящими в работе Организации изменениями: организационными, кадровыми, финансовыми и т.п.

4.2. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (далее – План мероприятий по антидопинговой работе) составляется Организацией на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана.

В План мероприятий по антидопинговой работе включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также могут включаться мероприятия по научно- методическому обеспечению.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля, представлен в приложении № 3.

План мероприятий по антидопинговой работе используя, в том числе, следующие документы:

- ✓ Статью 26 Федерального закона № 329;
- ✓ Приказ № 464;
- ✓ Приказ № 878;
- ✓ сайт Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»: <https://rusada.ru>.

4.3. Планы инструкторской и судейской практики.

Планирование по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем с учетом календарного плана воспитательной работы, годового плана и плана спортивных мероприятий. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками.

Инструкторская практика.

В основе учебно-тренировочных занятий лежит применение инструкторской практики при обучении элементов по видам спортивной подготовки. Поочередно, выполняя роль инструктора, обучающиеся глубже вникают в специфику выполнения упражнения, изучают последовательность действий его выполнения, тем самым вырабатывают практический навык, что благоприятно оказывается на их спортивных результатах. При выполнении роли инструктора в основной части учебно-тренировочного занятия, обучающемуся важно правильно показать технические элементы, уметь находить и исправлять ошибки. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда спортсмены имеют уже необходимые знания и умения по изученному двигательному действию. На ЭНП необходимо развивать коммуникативные и гностические умения для изучения понятий и терминологии вида спорта джиу-джитсу, а также умения применять их при проведении одной из частей учебно-тренировочного занятия (вводной части).

Судейская практика.

Для участия в судейской практике обучающимся необходимо иметь теоретические знания по Правилам вида спорта и знать их общие положения. Тренер-преподаватель при проведении теоретической подготовки особую роль отводит темам по изучению правил соревнований по джиу-джитсу. В процессе учебно-тренировочных занятий, обучающийся получает теоретические знания, но закрепления этих знаний формируется в практической деятельности. Обучающиеся приобретают умения по ведению протокола соревновательной деятельности. В зависимости от уровня подготовленности обучающихся и прохождения ими этапов спортивной подготовки тренер-преподаватель включает в планирование учебно-тренировочных занятий участие обучающихся в судейской практике и ставит перед ними непосредственные задачи. Обучающимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку участвующим в судействе спортивных соревнований, при условии выполнения соответствующих квалификационных требований к спортивным судьям в виде спорта (при наличии таких требований) может присваиваться судейская квалификация «Юный спортивный судья», а также другие квалификационные категории спортивных судей.

План инструкторской и судейской практики представлен в приложении № 4

4.4. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств. Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств, представлен в таблице 4.

Для прохождения обучения по ДОПСП по виду спорта джиу-джитсу допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «джиу-джитсу».

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Медицинские требования к обучающимся по методическим рекомендациям устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых Приказом № 1144н.

Таблица 4

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этапы спортивной подготовки	Периодичность
ЭНП (до года обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	
ЭНП (свыше года обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
УТЭ (до 3-х лет обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологические мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
УТЭ (свыше 3-х лет обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологические мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
ССМ	
Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев

Медико-биологические мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
BCM	
Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев
Медико-биологические мероприятия	
Восстановительные мероприятия	

V. Система контроля

5.1. По итогам освоения ДОПСП по виду спорта джиу-джитсу применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения ДОПСП, 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;
- ✓ 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 до врачебной 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;
- ✓ показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года;
- ✓ принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в

межрегиональных спортивных соревнованиях;

- ✓ 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, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;
 - ✓ показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания

«мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

5.2. Оценка результатов освоения ДОПСП по виду спорта джиу-джитсу сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией 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.

Промежуточная аттестация проводится Организацией не реже одного-двух раз в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольных-переводочных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

5.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки джиу-джитсу.

Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта джиу-джитсу представлены в таблице 5.

Нормативы общей физической и специальной подготовки и уровень спортивной квалификации, обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в таблице 6, 7, 8.

Таблица 5

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив выше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Нормативы общей физической подготовки					

1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
			не более		не более	
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	7,10	12,0	6,10	10,8
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		не менее	не менее	не менее	не менее
		раз	10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		не менее	не менее	не менее	не менее
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3х10	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	145	135
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 ми)	количество раз	не менее		не менее	
			32	27	35	30
2.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			3	-	3	-
2.3.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			12	9	15	11

Таблица 6

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			40,1	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,05	8,29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3х10	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 ми)	количество раз	не менее	
			36	30
2.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
2.3.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			15	11
3. Уровень спортивной квалификации				

3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды-«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2. .	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды -«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»

Таблица 7

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более 13,4	16,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более -	9,50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более 12,40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 42	16
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +13	+16
1.5.	Челночный бег 3х10	с	не более 6,9	7,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 230	185
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 ми)	количество раз	не менее 50	44
2.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 14	-
2.3.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее -	19
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивные разряды - «кандидат в мастера спорта»			

Таблица 8

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более 13,1	16,4

1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более		
			-	10,50	
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более		
			12,00	-	
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		
			44	17	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		
			+13	+16	
1.5.	Челночный бег 3х10	с	не более		
			7,1	8,2	
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			240	195	
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 ми)	количество раз	не менее		
			48	43	
2.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		
			15	-	
2.3.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		
			-	18	
3. Уровень спортивной квалификации					
3.1.	Спортивные разряды - «мастер спорта России»				

К контрольно-переводным испытаниям по джиу-джитсу, также относится аттестация на присвоение разных степеней, которая проводится два раза в год, каждому обучающемуся присваивается степень, определяющая его мастерство. Существует 10 младших степеней (кю) и 10 старших степеней (Дан), каждая из которых обозначается своим цветом пояса и некоторыми дополнительными знаками.

Классификация технических степеней (кю, Дан) представлена в таблице 9.

Для присвоения каждой степени обучающийся должен сдать экзамен (аттестацию), на котором оцениваются его практические и теоретические знания, волевые качества, стаж занятий джиу-джитсу, а также результаты выступления на соревнованиях. Соответствующие кю присваиваются тренером-преподавателем. С 1 Дана и последующие присваиваются, также путем сдачи экзамена (аттестации) в Межрегиональной общественной организации «Евро-Азиатская Федерация Джиу-джитсу», г. Владивосток.

Таблица 9

Классификация технических степеней (кю, Дан)

№ п/п	Степень классификации	Цвет пояса
1.	10 кю	Белый пояс
2.	9 кю	Белый пояс с 1,2 и 3 черными полосками
3.	8 кю	Голубой пояс с 1 и 2 черными полосками
4.	7 кю	Алый пояс с 1 и 2 черными полосками
5.	6 кю	Желтый пояс с 1 и 2 черными полосками
6.	5 кю	Оранжевый пояс с 1 и 2 черными полосками
7.	4 кю	Зеленый пояс с 1 и 2 черными полосками
8.	3 кю	Синий пояс с 1 и 2 черными полосками
9.	2 кю	Фиолетовый пояс с 1 и 2 черными полосками
10.	1 кю	Коричневый пояс с 1 и 2 черными полосками
11.	1 - 4 Дан	Черный пояс

12.	5 Дан	Черный или черный с красным
13.	6-8 Дан	Черный или красный с белыми полосками
14.	9-10 Дан	Черный или красный

Контрольные нормативы составляются Организацией и представляют собой тесты для оценки уровня общей физической и технической подготовленности обучающихся, они подбираются таким образом, чтобы можно было оценить, насколько успешно решены основные задачи конкретного вида спортивной подготовки в течение спортивного сезона на этапе спортивной подготовки для перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки.

VI. Рабочая программа по виду спорта джиу-джитсу

6.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки по виду спорта джиу-джитсу

Программный материал для этапа начальной подготовки

✓ Общеподготовительные упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, построения и перестроения.

✓ Общеразвивающие упражнения: для рук и плечевого пояса, для ног, для шеи и туловища, для всех групп мышц.

✓ Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка (далее физическая подготовка) обучающихся изменяется по годам обучения в соответствии с нагрузкой.

✓ Содержание учебно-тренировочных занятий на ЭНП 1-го года обучения представлены в таблице 10.

✓ Содержание учебно-тренировочных занятий на ЭНП 2-го и 3-го годов обучения представлены в таблице 11.

Таблица

10 Содержание учебно-тренировочных занятий на ЭНП 1-го года обучения

Технико-тактическая подготовка	Описание
Техника падений Укеми-ваза	<ul style="list-style-type: none"> ✓ падение на спину; ✓ падение на бок (вправо и влево); ✓ падение через партнера на спину; ✓ кувырок вперед; ✓ кувырок назад;
Техника, выполняемая в основном руками. Все упражнения этого раздела начинаются с левой руки Тэ-вадза (панч)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Джаб – левым кулаком в голову; ✓ Джаб – левым кулаком в туловище; ✓ Стрейт-панч - правым кулаком в голову; ✓ Стрейт-панч - правым кулаком в туловище; ✓ Хук - левым кулаком в голову; ✓ Хук - левым кулаком в туловище; ✓ Хук - правым кулаком в голову; ✓ Хук - правым кулаком в туловище; ✓ Апперкот - левым кулаком в голову; ✓ Апперкот - левым кулаком в туловище; ✓ Апперкот - правым кулаком в голову; ✓ Апперкот - правым кулаком в туловище
Удары, выполняемые различными частями руки за счет резкого разгибания в локте	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Маваси эмпи-учи поочередно правой – левой. Маваси эмпи-учи или Маваси хидзи-учи – удар в голову локтем, выполняемый круговым движением; ✓ Куби уракен-учи - удар в шею обратной стороной кулака; ✓ Агэ-эмпи-учи + усиро-эмпи-учи. Два удара, наносимые одновременно. Правым локтем в подбородок снизу, а левым –

Ути-вадза	<p>назад в область солнечного сплетения;</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Отоси-сую-учи. Поочередные удары ребром ладони сверху вниз; ✓ Ути-сую-ути. Поочередные удары ребром ладони от разноименного уха в шею; ✓ Эмпи усиро-маваси-ути. Удар локтем назад по кругу, когда вас схватили сзади. Двумя локтями поочередно; ✓ Усиро-тэтсуй-учи. Поочередные удары основанием кулака назад по кругу.
Защитная техника Уке-вадза	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Аге-уке – жесткий блок-подставка предплечья; ✓ Кэмпо-уке – подставка локтя; ✓ Сото тейсо-уке дзёдан – мягкое блокирование снаружи внутрь ладонью; ✓ Ути хайсу-уке дзёдан – мягкое блокирование изнутри наружу внешней стороной кисти; ✓ Сото удэ-уке тюдан – защита среднего уровня уводом с отклонением туловища; ✓ Ката-уке тюдан – защита всем плечом с уводом удара ногой в средний и нижний уровень; ✓ Санкай-уке (подставка предплечья и поднятой голени, перекрывающая 3 уровня).
Техника, выполняемая в основном ногами Аси-вадза	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Заход на бросок при движении вперед «маэ-ни», с добиванием. То же, при движении назад «усиро-ни». По мере роста спортивного мастерства выполняется на обе стороны; ✓ Аси-барай (подсечка под обе ноги) – Ко-сото-гари (зацеп стопой за одноименную ногу снаружи) - Микадзуки-кери (серповидный удар по восходящему кругу, наносимый стопой или пяткой) ✓ Маваси-кери гедан – удар голеню по ноге изнутри в нижний уровень, тюдан тюсоку/коси – в средний уровень основанием пальцев ноги, дзёдан хайсоку – в верхний уровень основанием стопы или голеню; ✓ Хидза-кери – поочередные удары коленом на месте, а затем с захватом головы и с резким отводом ноги назад; ✓ Маэ - Кансетсу-кери гедан – удар ребром стопы в основание колена или в голень, Ёко-кери тюдан – удар ребром стопы в боковом направлении - кекоми, дзёдан кеагэ ✓ Подхват – Усиро-кери (прямой удар ногой назад) ✓ Маэ-кери правой, левой, Саю маэ-кери.
Передвижение с ударами Идо-ката	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ицу-но-ката - 1-я связка из 4-х ударов руками; ✓ Фтацу-но-ката - 2-я связка из 4-х ударов руками; ✓ Мицу-но-ката - 3-я связка из 4-х ударов руками.
Основные стойки Сизей	<ul style="list-style-type: none"> ✓ нормальная стойка (шизен-хантай); ✓ защитная стойка (дзиго-хантай); ✓ нормальная правая стойка (миги- шизентай); ✓ нормальная левая стойка (хидари-шизентай); ✓ защитная правая стойка (миги-дзиготай); ✓ защитная левая стойка (хидари-дзиготай);
Техника передвижений Синтай-идо	<ul style="list-style-type: none"> ✓ передвижения обычными шагами (аюми-аши); ✓ передвижение подшагиванием (цуги-аши).
Техника поворотов и подворотов	<ul style="list-style-type: none"> ✓ поворот вправо и влево на 90 градусов; ✓ поворот вправо и влево на 180 градусов.
Техника захватов Кумиката	<ul style="list-style-type: none"> ✓ захват рукав-отворот; ✓ захват рукав-одежда на спине; ✓ захваты за запястья.
Техника бросков Нагеваза	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Деаси-бараи (боковая подсечка); ✓ О-сото-гари (отхват); ✓ О-госи (бросок через бедро захватом на спине); ✓ Моротэ-сеий-наге (бросок через плечо двумя руками).
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Кеса-гатаме (удержание сбоку);

Техника борьбы лёжа Неваза	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Еко-сихо-гатаме (удержание поперек с захватом ноги и пояса); ✓ Дзюдзи-гатаме (перегибание локтя захватом руки двумя ногами); ✓ Уде-гарами (узел поперек); ✓ Дзюдзи-гатаме (перегибание локтя захватом руки двумя ногами).
Техника кумитэ Спарринг	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Граундо (неваза) по правилам соревнований.
Тактика	<ul style="list-style-type: none"> ✓ сбор информации о противнике (вес, рост, физическое развитие); ✓ выбор стойки в зависимости от атакующих действий противника в учебном поединке; ✓ использование опережающих действий (захватов); ✓ проведение в учебном поединке в борьбе лежа определенного вида удержания; ✓ анализ проведенного учебного поединка (свои технические действия, технические действия противника).

Таблица

11

Содержание учебно-тренировочных занятий на ЭНП 2-го и 3-го годов обучения

Технико-тактическая подготовка	Описание
Техника падений Укеми-ваза	<ul style="list-style-type: none"> ✓ падение на спину; падение на бок (вправо и влево); ✓ падение через партнера на спину; ✓ кувырок вперед; кувырок назад; ✓ кувырок через правое, левое плечо с выходом в стойку и ударом рукой; ✓ кувырок назад через правое, левое плечо с выходом в стойку и ударом ногой; ✓ падение на бок с ударом ногой; ✓ падение вперёд на предплечья, с поворотом на бок и ударом ногой; ✓ падение на спину с ударом ногой.
Техника, выполняемая в основном руками. Все упражнения этого раздела начинаются с левой руки Тэ-вадза (панч)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Джаб – левым кулаком в голову; ✓ Джаб – левым кулаком в туловище; ✓ Стрейт-панч - правым кулаком в голову; ✓ Стрейт-панч - правым кулаком в туловище; ✓ Хук - левым кулаком в голову; ✓ Хук - левым кулаком в туловище; ✓ Хук - правым кулаком в голову; ✓ Хук - правым кулаком в туловище; ✓ Апперкот - левым кулаком в голову; ✓ Апперкот - левым кулаком в туловище; ✓ Апперкот - правым кулаком в голову; ✓ Апперкот - правым кулаком в туловище
Удары, выполняемые различными частями руки за счет резкого разгибания в локте Ути-вадза	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Маваси эмпи-учи поочередно правой – левой. Маваси эмпи-учи или Маваси хидзи-учи – удар в голову локтем, выполняемый круговым движением. ✓ Куби уракен-учи - удар в шею обратной стороной кулака. ✓ Агэ-эмпи-ути + усиро-эмпи-ути. Два удара, наносимые одновременно. Правым локтем в подбородок снизу, а левым – назад в область солнечного сплетения. ✓ Отоси-сую-учи. Поочередные удары ребром ладони сверху вниз. ✓ Ути-сую-ути. Поочередные удары ребром ладони от разноименного уха в шею.

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Эмпи усиро-маваси-ути. Удар локтем назад по кругу, когда вас схватили сзади. Двумя локтями поочередно. ✓ Усиро-тэцсуй-учи. Поочередные удары основанием кулака назад по кругу.
Защитная техника Уке-вадза	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Аге-уке – жесткий блок-подставка предплечья; ✓ Кэмпо-уке – подставка локтя; ✓ Сото тейсо-уке дзёдан – мягкое блокирование снаружи внутрь ладонью; ✓ Ути хайсу-уке дзёдан – мягкое блокирование изнутри наружу внешней стороной кисти; ✓ Сото удэ-уке тюдан – защита среднего уровня уводом с отклонением туловища; ✓ Ката-уке тюдан – защита всем плечом с уводом удара ногой в средний и нижний уровень; ✓ Санкай-уке (подставка предплечья и поднятой голени, перекрывающая 3 уровня).
Техника, выполняемая в основном ногами Аси-вадза	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Заход на бросок при движении вперед «маэ-ни», с добиванием. То же, при движении назад «усиро-ни». По мере роста спортивного мастерства выполняется на обе стороны; ✓ Аси-барай (подсечка под обе ноги) – Ко-сото-гари (зацеп стопой за одноименную ногу снаружи) - Микадзуки-кери (серповидный удар по восходящему кругу, наносимый стопой или пяткой) ✓ Маваси-кери гедан – удар голеню по ноге изнутри в нижний уровень, тюдан тюсоку/коси – в средний уровень основанием пальцев ноги, дзёдан хайсоку – в верхний уровень основанием стопы или голеню; ✓ Хидза-кери – поочередные удары коленом на месте, а затем с захватом головы и с резким отводом ноги назад; ✓ Кансетсу-кери гедан – удар ребром стопы в основание колена или в голень, Ёко-кери тюдан – удар ребром стопы в боковом направлении - кекоми, дзёдан кеагэ ✓ Подхват – Усиро-кери (прямой удар ногой назад) ✓ Маэ-кери правой, левой, Саю маэ-кери.
Передвижение с ударами Идо-ката	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ицу-но-ката - 1-я связка из 4-х ударов руками; ✓ Фтацу-но-ката - 2-я связка из 4-х ударов руками; ✓ Мицу-но-ката - 3-я связка из 4-х ударов руками; ✓ Ёцу-но-ката - гэдан-кери (высекание), панч; ✓ Ицуцу-но-ката - маэ-кери, панч; ✓ Муцу-но-ката - маваси-кери дзёдан, панч; ✓ Нанацу-но-ката - панч, маваси-кери дзёдан, усиро-маваси дзёдан; ✓ Яцу-но-ката - панч, маэ-кери тюдан, хидари маваси-кери дзёдан, усиро-кери тюдан ✓ Коконоцу-но-ката - хидза-кери миги + хидари + миги, о-сото-гари, добивание; ✓ То-но-ката - ёко-кери тюдан, маваси-кери дзёдан, панч, передняя подножка, добивание.
Основные стойки Сизей	<ul style="list-style-type: none"> ✓ нормальная стойка (шизен-хантай); ✓ защитная стойка (дзиго-хантай); ✓ нормальная правая стойка (миги- шизентай); ✓ нормальная левая стойка (хидари-шизентай); ✓ защитная правая стойка (миги-дзиготай); ✓ защитная левая стойка (хидари-дзиготай);
Техника передвижений Синтай-идо	<ul style="list-style-type: none"> ✓ передвижения обычными шагами (аюми-аши); ✓ передвижение подшагиванием (цуги-аши).

Техника поворотов и подворотов	✓ поворот вправо и влево на 90 градусов; ✓ поворот вправо и влево на 180 градусов.
Техника захватов Кумиката	✓ захват рукав-отворот; ✓ захват рукав-одежда на спине; ✓ захваты за запястья.
Техника бросков Нагеваза	✓ Деаси-бараи (боковая подсечка); ✓ О-сото-гари (отхват); ✓ О-госи (бросок через бедро захватом на спине); ✓ Моротэ-сеий-наге (бросок через плечо двумя руками); ✓ О-ути-гари (зацеп голенюю изнутри под разноименную ногу); ✓ Сасае-тсури-коми-аси (передняя подсечка); ✓ Тай-отоси (передняя подножка); ✓ Иппон-сеий-наге (чистый бросок через плечо).
Техника борьбы лёжа Неваза	✓ Еко-сихо-гатаме удержание поперек с захватом ноги и пояса); ✓ Дзюдзи-гатаме (перегибание локтя захватом руки двумя ногами); ✓ Уде-гарами (узел поперек); ✓ Гияко-кеса-гатаме (обратное удержание сбоку); ✓ Ката-гатаме (удержание сбоку с захватом руки и головы).
Техника кумитэ Спарринг	✓ Какуто-систем (по правилам соревнований); ✓ Граундо (неваза) по правилам соревнований; ✓ Дзюдо (по правилам соревнований).
Техника самообороны	✓ Дуо-систем (по правилам соревнований); ✓ освобождение от захватов, от вооруженного противника и многочисленных противников.
Тактика	✓ сбор информации о противнике (вес, рост, физическое развитие); ✓ выбор стойки в зависимости от атакующих действий противника в учебном поединке; ✓ использование опережающих действий (захватов); ✓ проведение в учебном поединке в борьбе лежа определенного вида удержания; ✓ анализ проведенного учебного поединка (свои технические действия, технические действия противника); ✓ выбор стойки в зависимости от атакующих действий противника в учебном поединке.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

- ✓ Общеподготовительные упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, построения и перестроения.
- ✓ Общеразвивающие упражнения: для рук и плечевого пояса, для ног, для шеи и туловища, для всех групп мышц.

Содержание учебно-тренировочных занятий на этапе УТЭ до трех лет представлены в таблице 12.

Содержание учебно-тренировочных занятий на этапе УТЭ свыше трех лет представлены в таблице 13.

Таблица 12

Содержание учебно-тренировочных занятий на УТЭ до трех лет

Технико-тактическая подготовка	Описание
	✓ кувырок через правое, левое плечо с выходом в стойку и ударом рукой; ✓ кувырок назад через правое, левое плечо с выходом в стойку и

Техника падений Укеми-ваза	<ul style="list-style-type: none"> ударом ногой; ✓ падение на бок с ударом ногой; ✓ падение вперёд на предплечья, с поворотом на бок и ударом ногой; ✓ падение на спину с ударом ногой. ✓ падение в усложненных условиях (в комбинации с акробатическими элементами).
Техника, выполняемая в основном руками. Все упражнения этого раздела начинаются с левой руки Тэ-вадза (панч)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Джаб – левым кулаком в голову; ✓ Джаб – левым кулаком в туловище; ✓ Стрейт-панч - правым кулаком в голову; ✓ Стрейт-панч - правым кулаком в туловище; ✓ Хук - левым кулаком в голову; ✓ Хук - левым кулаком в туловище; ✓ Хук - правым кулаком в голову; ✓ Хук - правым кулаком в туловище; ✓ Апперкот - левым кулаком в голову; ✓ Апперкот - левым кулаком в туловище; ✓ Апперкот - правым кулаком в голову; ✓ Апперкот - правым кулаком в туловище
Удары, выполняемые различными частями руки за счет резкого разгибания в локте Ути-вадза	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Маваси эмпи-учи поочередно правой – левой. Маваси эмпи-учи или Маваси хидзи-учи – удар в голову локтем, выполняемый круговым движением. ✓ Куби уракен-учи - удар в шею обратной стороной кулака. ✓ Агэ-эмпи-ути + усиро-эмпи-ути. Два удара, наносимые одновременно. Правым локтем в подбородок снизу, а левым – назад в область солнечного сплетения. ✓ Отоси-сую-учи. Поочередные удары ребром ладони сверху вниз. ✓ Ути-сую-ути. Поочередные удары ребром ладони от разноименного уха в шею. ✓ Эмпи усиро-маваси-ути. Удар локтем назад по кругу, когда вас схватили сзади. Двумя локтями поочередно. ✓ Усиро-тэтсуй-учи. Поочередные удары основанием кулака назад по кругу.
Защитная техника Уке-вадза	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Аге-уке – жесткий блок-подставка предплечья; ✓ Кэмпо-уке – подставка локтя; ✓ Сото тейсо-уке дзёдан – мягкое блокирование снаружи внутрь ладонью; ✓ Ути хайсу-уке дзёдан – мягкое блокирование изнутри наружу внешней стороной кисти; ✓ Сото удэ-уке тюдан – защита среднего уровня уводом с отклонением туловища; ✓ Ката-уке тюдан – защита всем плечом с уводом удара ногой в средний и нижний уровень; ✓ Санкай-уке (подставка предплечья и поднятой голени, перекрывающая 3 уровня).
Техника, выполняемая в основном ногами Аси-вадза	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Заход на бросок при движении вперед «маэ-ни», с добиванием. То же, при движении назад «усиро-ни». По мере роста спортивного мастерства выполняется на обе стороны; ✓ Аси-барай (подсечка под обе ноги) – Ко-сото-гари (зацеп стопой за одноименную ногу снаружи) - Микадзуки-кери (серповидный удар по восходящему кругу, наносимый стопой или пяткой) ✓ Маваси-кери гедан – удар голенью по ноге изнутри в нижний уровень, тюдан тюсоку/коси – в средний уровень основанием пальцев ноги, дзёдан хайсоку – в верхний уровень основанием стопы или голенью; ✓ Хидза-кери – поочередные удары коленом на месте, а затем с захватом головы и с резким отводом ноги назад; ✓ Маэ- Кансетсу-кери гедан – удар ребром стопы в основание колена или в голень, Ёко-кери тюдан – удар ребром стопы в боковом направлении - кекоми, дзёдан кеагэ

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Подхват – Усиро-кери (прямой удар ногой назад) ✓ Маэ-кери правой, левой, Саю маэ-кери.
Передвижение с ударами Идо-ката	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ицу-но-ката - 1-я связка из 4-х ударов руками; ✓ Фтацу-но-ката - 2-я связка из 4-х ударов руками; ✓ Мицу-но-ката - 3-я связка из 4-х ударов руками; ✓ Ёцу-но-ката - гэдан-кери (высекание), панч; ✓ Ицуцу-но-ката - маэ-кери, панч; ✓ Муцу-но-ката - маваси-кери дзёдан, панч; ✓ Нанацу-но-ката - панч, маваси-кери дзёдан, усиро-маваси дзёдан; ✓ Яцу-но-ката - панч, маэ-кери тюдан, хидари маваси-кери дзёдан, усиро-кери тюдан ✓ Коконоцу-но-ката - хидза-кери миги + хидари + миги, о-сотогари, добивание; ✓ То-но-ката - ёко-кери тюдан, маваси-кери дзёдан, панч, передняя подножка, добивание.
Основные стойки Сизей	<ul style="list-style-type: none"> ✓ нормальная стойка (шизен-хантай); ✓ защитная стойка (дзиго-хантай); ✓ нормальная правая стойка (миги- шизентай); ✓ нормальная левая стойка (хидари-шизентай); ✓ защитная правая стойка (миги-дзиготай); ✓ защитная левая стойка (хидари-дзиготай); ✓ квадратная боевая стойка (шико-дачи); ✓ треугольная стойка (хами-дачи).
Техника передвижений Синтай-идо	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Передвижения и повороты боком; ✓ Передвижения с использованием дополнительных позиций.
Техника поворотов и подворотов	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Поворот вправо и влево на 360 градусов; ✓ Поворот вправо и влево на 45 градусов; ✓ Поворот вправо и влево на 125 градусов; ✓ Подвороты при бросках различной сложности; ✓ Уходы с линии атаки .
Техника захватов Кумиката	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Захваты за пояс; ✓ Захват за штаны и куртку.
Техника бросков Нагеваза	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ко-учи-гари (подсечка изнутри); ✓ Тсури-коми-госи (бросок через бедро захватом отворота); ✓ Окури-аси-бараи (боковая подсечка в темп шагов); ✓ Тсури-госи (бросок через бедро захватом за пояс); ✓ Хараи-госи (подхват бедром); ✓ Учи-мата (подхват изнутри); ✓ Кусики-таоси (подножка с захватом ноги снаружи); ✓ Соде-тсури-коми-госи (бросок через бедро захватом за два рукава).
Техника борьбы лёжа Неваза	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ками-сихо-гатаме (удержание со стороны головы); ✓ Муне-гатаме (удержание поперек с захватом руки и отворота); ✓ Тате-сихо-гатаме (удержание верхом с захватом руки и головы); ✓ Окури-ери-дзиме (удушение отворотом куртки сзади); ✓ Ката-дзюдзи-дзиме (удушение накрест прямым и обратным захватом предплечий); ✓ Кеса-гарами (болевой прием при удержании сбоку).
Техника кумитэ Спарринг	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Какуто-систем (по правилам соревнований); ✓ Граундо (неваза) по правилам соревнований; ✓ Дзюдо (по правилам соревнований).
Техника самообороны	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Дуо-систем (по правилам соревнований); ✓ освобождение от захватов, от вооруженного противника и многочисленных противников.

Тактика	<ul style="list-style-type: none"> ✓ сбор информации о противнике (вес, рост, физическое развитие); ✓ выбор стойки в зависимости от атакующих действий противника в учебном поединке; ✓ использование опережающих действий (захватов); ✓ проведение в учебном поединке в борьбе лежа определенного вида удержания; ✓ анализ проведенных соревновательных поединков (темп, проведенные технические действия, ошибки, результат).
---------	--

Таблица13

Содержание учебно-тренировочных занятий на УТЭ свыше трех лет

Технико-тактическая подготовка	Описание
Техника падений Укеми-ваза	<ul style="list-style-type: none"> ✓ кувырок через правое, левое плечо с выходом в стойку и ударом рукой; ✓ кувырок назад через правое, левое плечо с выходом в стойку и ударом ногой; ✓ падение на бок с ударом ногой; ✓ падение вперёд на предплечья, с поворотом на бок и ударом ногой; ✓ падение на спину с ударом ногой. ✓ падение в усложненных условиях (в комбинации с акробатическими элементами); ✓ падение при выполнении противником болевых захватов.
Техника, выполняемая в основном руками. Все упражнения этого раздела начинаются с левой руки Тэ-вадза (панч)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Джаб – левым кулаком в голову; ✓ Джаб – левым кулаком в туловище; ✓ Стрейт-панч - правым кулаком в голову; ✓ Стрейт-панч - правым кулаком в туловище; ✓ Хук - левым кулаком в голову; ✓ Хук - левым кулаком в туловище; ✓ Хук - правым кулаком в голову; ✓ Хук - правым кулаком в туловище; ✓ Апперкот - левым кулаком в голову; ✓ Апперкот - левым кулаком в туловище; ✓ Апперкот - правым кулаком в голову; ✓ Апперкот - правым кулаком в туловище
Удары, выполняемые различными частями руки за счет резкого разгибания в локте Ути-вадза	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Маваси эмпи-учи поочередно правой – левой. Маваси эмпи-учи или Маваси хидзи-учи – удар в голову локтем, выполняемый круговым движением. ✓ Куби уракен-учи - удар в шею обратной стороной кулака. ✓ Агэ-эмпи-ути + усиро-эмпи-ути. Два удара, наносимые одновременно. Правым локтем в подбородок снизу, а левым – назад в область солнечного сплетения. ✓ Отоси-сую-учи. Поочередные удары ребром ладони сверху вниз. ✓ Ути-сую-ути. Поочередные удары ребром ладони от разноименного уха в шею. ✓ Эмпи усиро-маваси-ути. Удар локтем назад по кругу, когда вас схватили сзади. Двумя локтями поочередно. ✓ Усиро-тэтсуй-учи. Поочередные удары основанием кулака назад по кругу.
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Аге-уке – жесткий блок-подставка предплечья; ✓ Кэмпо-уке – подставка локтя; ✓ Сото тейсо-уке дзёдан – мягкое блокирование снаружи внутрь ладонью;

Защитная техника Уке-вадза	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ути хайсу-уке дзёдан – мягкое блокирование изнутри наружу внешней стороной кисти; ✓ Сото удэ-уке тюдан – защита среднего уровня уводом с отклонением туловища; ✓ Ката-уке тюдан – защита всем плечом с уводом удара ногой в средний и нижний уровень; ✓ Санкай-уке (подставка предплечья и поднятой голени, перекрывающая 3 уровня).
Техника, выполняемая в основном ногами Аси-вадза	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Заход на бросок при движении вперед «маэ-ни», с добиванием. То же, при движении назад «усиро-ни». По мере роста спортивного мастерства выполняется на обе стороны; ✓ Аси-барай (подсечка под обе ноги) – Ко-сото-гари (зацеп стопой за одноименную ногу снаружи) - Микадзуки-кери (серповидный удар по восходящему кругу, наносимый стопой или пяткой) ✓ Маваси-кери гедан – удар голеню по ноге изнутри в нижний уровень, тюдан тюсоку/коси – в средний уровень основанием пальцев ноги, дзёдан хайсоку – в верхний уровень основанием стопы или голеню; ✓ Хидза-кери – поочередные удары коленом на месте, а затем с захватом головы и с резким отводом ноги назад; ✓ Маэ- Кансетсу-кери гедан – удар ребром стопы в основание колена или в голень, Ёко-кери тюдан – удар ребром стопы в боковом направлении - кекоми, дзёдан кеагэ ✓ Подхват – Усира-кери (прямой удар ногой назад) ✓ Маэ-кери правой, левой, Саю маэ-кери.
Передвижение с ударами Идо-ката	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ицу-но-ката - 1-я связка из 4-х ударов руками; ✓ Фтацу-но-ката - 2-я связка из 4-х ударов руками; ✓ Мицу-но-ката - 3-я связка из 4-х ударов руками; ✓ Ёцу-но-ката - гэдан-кери (высекание), панч; ✓ Ицуцу-но-ката - маэ-кери, панч; ✓ Муцу-но-ката - маваси-кери дзёдан, панч; ✓ Нанацу-но-ката - панч, маваси-кери дзёдан, усири-маваси дзёдан; ✓ Яцу-но-ката - панч, маэ-кери тюдан, хидари маваси-кери дзёдан, усири-кери тюдан ✓ Коконоцу-но-ката - хидза-кери миги + хидари + миги, о-сото-гари, добивание; ✓ То-но-ката - ёко-кери тюдан, маваси-кери дзёдан, панч, передняя подножка, добивание.
Основные стойки Сизей	<ul style="list-style-type: none"> ✓ нормальная стойка (шизен-хантай); ✓ защитная стойка (дзиго-хантай); ✓ нормальная правая стойка (миги- шизентай); ✓ нормальная левая стойка (хидари-шизентай); ✓ защитная правая стойка (миги-дзиготай); ✓ защитная левая стойка (хидари-дзиготай); ✓ стойка бойца сумо, ноги широко, носки развернуты (шико-дачи); ✓ треугольная стойка (хами-дачи); ✓ совершенствование основных стоек и переходов из одной стойки в другую; ✓ соответствие стойки и технического действия.
Техника передвижений Синтай-идо	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Передвижения и повороты боком; ✓ Передвижения с использованием дополнительных позиций; ✓ Передвижение и положения не-ваза.
Техника поворотов и подворотов	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Особенности поворотов и подворотов при бросках с падением (сутеми-ваза).
Техника захватов Кумиката	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Захваты за пояс; ✓ Захват за штаны и куртку; ✓ Нестандартные захваты: скрестные, односторонние, локтевым

	сгибом и т.д.
Техника бросков Нагеваза	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ко-сото гаке (зацеп голенюю снаружи); ✓ Мороте-гари (бросок захватом ног); ✓ Еко-отоси (боковая подножка с падением); ✓ Томое-наге (бросок через голову упором стопы в живот); ✓ Ката-гурума (переворот через плечи); ✓ Те-гурума (боковой переворот); ✓ Хараи-тсури-коми-аси (передняя подсечка под разгруженную ногу); ✓ Аси-гурума (бросок через ногу).
Техника борьбы лёжа Неваза	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Нами-дзюдзиме (прямое удушение скрещивая руки); ✓ Гияку-дзюдзиме (обратное удушение скрещивая руки); ✓ Хадака-дзиме (удушение сзади плечом и предплечьем с упором в затылок); ✓ Уде-гатаме (перегибание локтя руками); ✓ Ваки-гатаме (перегибание локтя при помощи ноги сверху).
Техника кумитэ Спарринг	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Какуто-систем (по правилам соревнований); ✓ Граундо (неваза) по правилам соревнований; ✓ Дзюдо (по правилам соревнований).
Техника самообороны	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Дуо-систем (по правилам соревнований); ✓ освобождение от захватов, от вооруженного противника и многочисленных противников.
Тактика проведения технических действий	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Комбинации с использованием приемов из различных разделов техники джиу-джитсу (например: атемиваза-нагеваза, нагеваза-ккатамэваза, кансетсуваза-шимеваза); ✓ Однонаправленные и разнонаправленные из раздела нагеваза (например: зацеп изнутри (очи-гари)- боковая подсечка (деаси-бараи, зацеп изнутри (очи-гари)- передняя подножка (тай-отоси) и т.д.
Техника ведения поединка	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Сбор информации о противниках; ✓ Построение модели соревновательных поединков с конкретными противниками; ✓ Коррекция модеми и анализ.
Тактика участия в соревнованиях	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Цель соревнования; ✓ Планирование результата отдельных схваток и в целом соревнования.

Программный материал спортивной подготовки для этапа совершенствования спортивного мастерства.

Общеподготовительные упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, построения и перестроения.

Общеразвивающие упражнения: для рук и плечевого пояса, для ног, для шеи и туловища, для всех групп мышц.

Содержание учебно-тренировочных занятий на этапе ССМ, представлены в таблице 14.

Таблица 14

Содержание учебно-тренировочных занятий на этапе ССМ

Технико-тактическая подготовка	Описание
Техника падений Укеми-ваза	<p>Совершенствование укеми-ваза:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ кувырок через правое, левое плечо с выходом в стойку и ударом рукой; ✓ кувырок назад через правое, левое плечо с выходом в стойку и

	<p>ударом ногой;</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ падение на бок с ударом ногой; ✓ падение вперёд на предплечья, с поворотом на бок и ударом ногой; ✓ падение на спину с ударом ногой. ✓ падение в усложненных условиях (в комбинации с акробатическими элементами); ✓ падение при выполнении противником болевых захватов.
Основные стойки Сизей	<p>Совершенствование сизей:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ нормальная стойка (шизен-хантай); ✓ защитная стойка (дзиго-хантай); ✓ нормальная правая стойка (миги- шизентай); ✓ нормальная левая стойка (хидари-шизентай); ✓ защитная правая стойка (миги-дзиготай); ✓ защитная левая стойка (хидари-дзиготай); ✓ стойка бойца сумо, ноги широко, носки развернуты (шико-дачи); ✓ треугольная стойка (хами-дачи); ✓ совершенствование основных стоек и переходов из одной стойки в другую; ✓ соответствие стойки и технического действия.
Техника передвижений Синтай-идо	<p>Совершенствование синтай:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Передвижения и повороты боком; ✓ Передвижения с использованием дополнительных позиций; ✓ Передвижение и положения не-ваза.
Техника поворотов и подворотов	<p>Совершенствование техники поворотов и подворотов:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Тай-сабаки - повороты (демонстрация в парах): ✓ на 90°шагом вперед; ✓ на 90°шагом назад; ✓ на 180°по диагонали.
Захваты Кумиката	<p>Совершенствование техники захватов в условиях соревновательной практики:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ рукав-отворот (односторонний); ✓ рукав-отворот (двухсторонний).
Техника, выполняемая в основном руками. Все упражнения этого раздела начинаются с левой руки Тэ-вадза (панч)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Джаб – левым кулаком в голову; ✓ Джаб – левым кулаком в туловище; ✓ Стрейт-панч - правым кулаком в голову; ✓ Стрейт-панч - правым кулаком в туловище; ✓ Хук - левым кулаком в голову; ✓ Хук - левым кулаком в туловище; ✓ Хук - правым кулаком в голову; ✓ Хук - правым кулаком в туловище; ✓ Апперкот - левым кулаком в голову; ✓ Апперкот - левым кулаком в туловище; ✓ Апперкот - правым кулаком в голову; ✓ Апперкот - правым кулаком в туловище
Удары, выполняемые различными частями руки за счет резкого разгибания в локте Ути-вадза	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Маваси эмпи-учи поочередно правой – левой. Маваси эмпи-учи или Маваси хидзи-учи – удар в голову локтем, выполняемый круговым движением. ✓ Куби уракен-учи - удар в шею обратной стороной кулака. ✓ Агэ-эмпи-ути + усиро-эмпи-ути. Два удара, наносимые одновременно. Правым локтем в подбородок снизу, а левым – назад в область солнечного сплетения. ✓ Отоси-сую-учи. Поочередные удары ребром ладони сверху вниз. ✓ Ути-сую-ути. Поочередные удары ребром ладони от разноименного уха в шею. ✓ Эмпи усиро-маваси-ути. Удар локтем назад по кругу, когда вас

	<p>схватили сзади. Двумя локтями поочередно.</p> <p>✓ Усиро-тэтсуй-учи. Поочередные удары основанием кулака назад по кругу.</p>
Защитная техника Уке-вадза	<p>✓ Аге-уке – жесткий блок-подставка предплечья;</p> <p>✓ Кэмпо-уке – подставка локтя;</p> <p>✓ Сото тейсо-уке дзёдан – мягкое блокирование снаружи внутрь ладонью;</p> <p>✓ Ути хайсу-уке дзёдан – мягкое блокирование изнутри наружу внешней стороной кисти;</p> <p>✓ Сото удэ-уке тюдан – защита среднего уровня уводом с отклонением туловища;</p> <p>✓ Ката-уке тюдан – защита всем плечом с уводом удара ногой в средний и нижний уровень;</p> <p>✓ Санкай-уке (подставка предплечья и поднятой голени, перекрывающая 3 уровня).</p>
Техника, выполняемая в основном ногами Аси-вадза	<p>✓ Заход на бросок при движении вперед «маэ-ни», с добиванием. То же, при движении назад «усиро-ни». По мере роста спортивного мастерства выполняется на обе стороны;</p> <p>✓ Аси-барай (подсечка под обе ноги) – Ко-сото-гари (зацеп стопой за одноименную ногу снаружи) - Микадзуки-кери (серповидный удар по восходящему кругу, наносимый стопой или пяткой)</p> <p>✓ Маваси-кери гедан – удар голенью по ноге изнутри в нижний уровень, тюдан тюсоку/коси – в средний уровень основанием пальцев ноги, дзёдан хайсоку – в верхний уровень основанием стопы или голенью;</p> <p>✓ Хидза-кери – поочередные удары коленом на месте, а затем с захватом головы и с резким отводом ноги назад;</p> <p>✓ Маэ- Кансетсу-кери гедан – удар ребром стопы в основание колена или в голень, Ёко-кери тюдан – удар ребром стопы в боковом направлении - кекоми, дзёдан кеагэ</p> <p>✓ Подхват – Усиро-кери (прямой удар ногой назад)</p> <p>✓ Маэ-кери правой, левой, Саю маэ-кери.</p>
Передвижение с ударами Идо-ката	<p>✓ Ицу-но-ката - 1-я связка из 4-х ударов руками;</p> <p>✓ Фтацу-но-ката - 2-я связка из 4-х ударов руками;</p> <p>✓ Мицу-но-ката - 3-я связка из 4-х ударов руками;</p> <p>✓ Ёцу-но-ката - гэдан-кери (высекание), панч;</p> <p>✓ Ицуцу-но-ката - маэ-кери, панч;</p> <p>✓ Муцу-но-ката - маваси-кери дзёдан, панч;</p> <p>✓ Нанацу-но-ката - панч, маваси-кери дзёдан, усиро-маваси дзёдан;</p> <p>✓ Яцу-но-ката - панч, маэ-кери тюдан, хидари маваси-кери дзёдан, усиро-кери тюдан</p> <p>✓ Коконоцу-но-ката - хидза-кери миги + хидари + миги, о-сото-гари, добивание;</p> <p>✓ То-но-ката - ёко-кери тюдан, маваси-кери дзёдан, панч, передняя подножка, добивание.</p>
Техника бросков Нагеваза	<p>✓ Хикоми-гаеши (бросок через голову подбивом голеню);</p> <p>✓ Тани-отоши (задняя подножка с падением);</p> <p>✓ Сеой-отоши (бросок через плечо с коленей);</p> <p>✓ Сукуи-наге (передний переворот);</p> <p>✓ Утсuri-госи (бросок сбоку через бедро);</p> <p>✓ О-сото-макикоми (передняя подножка с падением захватом руки под плечо);</p> <p>✓ Уки-отоси (выведение из равновесия рывком);</p> <p>✓ Хидзи-наге (выведение из равновесия подбивом под локоть);</p> <p>✓ Коте-гаеси (выведение из равновесия скручиванием за кисть).</p>

Техника удушающих и болевых приемов в стойке Шиме-ваза, кансетсу-ваза	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Каннуки-гатаме (перегибание локтя в стойке с захватом руки под плечо); ✓ Земпаку-гатаме (перегибание локтя в стойке при помощи двух рук сверху); ✓ Ката-ха (заведение плеча за спину); ✓ Тсукоми-дзиме (удушение в стойке кистями); ✓ Эби-гарами (удушение в стойке, обхватывая шею сверху); ✓ Томое-дзиме (удушение в стойке захватом двух отворотов).
Техника борьбы лёжа Неваза	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ката-ха-дзиме (удушение отворотом сзади приподнимая руку); ✓ Ката-те-дзиме (удушение предплечьем сверху); ✓ Мороте-дзиме (удушение кистями); ✓ Санка-ку-дзиме (удушение сжимая ноги); ✓ Аси-гатаме (перегибание коленного сустава); ✓ Аси-гарами (узел коленного сустава).
Техника кумитэ Спарринг	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Какуто-систем (по правилам соревнований); ✓ Граундо (неваза) по правилам соревнований; ✓ Дзюдо (по правилам соревнований); ✓ К-1 9 (по правилам соревнований).
Техника самообороны	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Дуо-систем (по правилам соревнований); ✓ освобождение от захватов, от вооруженного противника и многочисленных противников.
Тактика проведения технических действий	<p>Расширение технико-тактическом арсенала борца джиу-джитсу:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ За счет увеличения числа комбинаций с использованием приемов из различных разделов техники джиу-джитсу; ✓ Однонаправленных и разнонаправленных комбинаций из раздела нагеваза, контратакующих приемов.
Техника ведения поединка	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Сбор информации о противниках; ✓ Построение модели соревновательных поединков с конкретными противниками; ✓ Коррекция модели и анализ.
Тактика участия в соревнованиях	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Цель соревнования; ✓ Планирование результата отдельных схваток и в целом соревнования.

Программный материал спортивной подготовки для этапа высшего спортивного мастерства.

Общеподготовительные упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, построения и перестроения.

Общеразвивающие упражнения: для рук и плечевого пояса, для ног, для шеи и туловища, для всех групп мышц.

Содержание учебно-тренировочных занятий на ВСМ

Учебно-тренировочные занятия на ВСМ должны включать весь арсенал приемов и действий для предыдущих этапов спортивной подготовки с учетом углубленного акцента на индивидуальные особенности каждого спортсмена.

6.2. Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки включает темы по теоретической подготовке, представлен в приложении № 5

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной подготовке вида спорта джиу-джитсу относятся:

Реализация ДОПСП по виду спорта джиу-джитсу проводится с учетом этапа спортивной подготовки спортивной вида спорта джиу-джитсу, по которым осуществляется спортивная подготовка.

Спортивная подготовка на ЭНП первого и второго года обучения должна быть направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники 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.

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.

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

7.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта джиу-джитсу

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки по виду спорта джиу-джитсу в соответствии с ФССП 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;
- ✓ Обеспечение спортивной экипировкой, представлен в приложении № 6;
- ✓ Наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с Приказом №1144н обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, предложен в приложении № 7;
- ✓ 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.

Организация, осуществляющая спортивную подготовку по виду спорта джиу-джитсу, приобретает спортивное оборудование и инвентарь, исходя из практической необходимости осуществления эффективного учебно-тренировочного процесса, принимая во внимание специализацию тренерско-преподавательского состава, реализуемых этапов спортивной подготовки и контингент обучающихся.

7.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Требования, предъявляемые к кадровому составу организаций, реализующих Программу:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на УТЭ, этапах ССМ и ВСМ, 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).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным Приказом № 952н, Приказом № 362н, Приказом № 237н, Приказом № 192н, Приказом № 916н.

Для обеспечения непрерывности профессионального развития тренеров-преподавателей Организации, тренер-преподаватель проходит аттестацию на присвоение квалификационной категории и программу повышения квалификации не реже одного раза в пять лет (Приказ № 952н).

Организацией составляется график прохождения курсов по программе повышения квалификации тренерами-преподавателями.

7.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

1. Акопян А.О.«Информационно-аналитическая система сопровождения подготовки спортсменов в видах единоборств». – М., 2002 – 38 с.
2. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. – СПб.: СПбГАФК, 1996.-47 с.
3. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба. – М.: Просвещение, 1993 – 128 с.
4. Иванов-Катанский С.А. Джиу-джитсу: Усложненная техника борьбы в одежде/ С.А. Иванов-Катанский.-М.: Гранд-Фаир, 2003 -448 с.
5. Кюлот Г., Кюлот Э. Джиу-джитсу/ Г.Кюлот, Э.Кюлот. Ростов-на-Дону: Феникс, 1998.- 224 с.
6. Левский В. 500 советов по самообороне. Приемы джиу-джитсу, каратэ, самбо/ В. Левский М.: Фаир, 2001.- 264 с.
7. Методический пособие РФД, 2006 г., Санкт-Петербург
8. Примерная программа по джиу-джитсу (ВНИФК) Москва 2008г.

Методические указания

1. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСР»; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва: 2021. – 63 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivNoyai_sport_2_gavrilova.pdf).
2. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСР»; сост.: Е.В. Федотова – Москва: 2022. – 81 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhdeNye.pdf).

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Министерство спорта Российской Федерации (www.minsport.gov.ru).
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>).
3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>).
4. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>).
5. Олимпийский комитет России (<https://olympic.ru/>).
6. Российская Федерация джиу-джитсу (<http://rjf.ru/>).

Информационные образовательные ресурсы

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс] URL: <http://school-collectioN.edu.ru>
2. Федеральный центр информационных образовательных ресурсов [Электронный ресурс] URL: <http://fcior.edu.ru>
3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] URL:<http://wiNdw.edu.ru>
4. Федеральный портал «Российское Образование» [Электронный ресурс] URL: <http://www.edu.ru>
5. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс] URL: <http://www.school.edu.ru/default.asp>
6. Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] – URL: <https://emir.gov.ru/>

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет				
Недельная нагрузка в часах									
6		6		9		12			
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
2		2		3		3			
1.		30		68		85			
2.		40		68		87			
3.		-		21		44			
4.		107		136		205			
5.		20		20		10			
6.		10		10		10			
7.		20		20		20			
8.		10		5		10			
9.		-		-		2			
						2			
						8			
						10			

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; ✓ приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; ✓ приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; ✓ формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика		
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации проведению мероприятий, 	В течение года

		<p>ведение протоколов);</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). 	В течение года
3.		Патриотическое воспитание обучающихся	
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 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.	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p>	<p>Семинары, мастер-классы, аттестации на присвоение поясов, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; ✓ развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; ✓ правомерное поведение болельщиков; ✓ расширение общего кругозора юных спортсменов. 	В течение года
------	--	--	----------------

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

Этапы спортивной подготовки	Содержание мероприятий и их форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Беседы, лекции в рамках теоретической подготовки по установленным темам	формируется ежегодно тренером-преподавателем	<p>При осуществлении первичной профилактики вредных привычек и нарушений антидопинговых правил среди юных спортсменов меры должны быть направлены:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ на недопущение первой пробы запрещенных препаратов в условиях спортивных соревнований и подготовки к ним; ✓ на разъяснение последствий нарушения спортсменом антидопинговых правил, в том числе применения препаратов, которые применяются спортсменом с целью стимулирования его психофизических кондиций исключительно для достижения наиболее высокого спортивного результата.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. «РУСАДА»online-training–курс обучения по антидопингу в рамках проекта «За честный и здоровый спорт»; 2. Ежегодные конференции «РУСАДА» по антидопингу.	По плану «РУСАДА»	<p>Ссылка на онлайн курс: https://rusada.ru//educaition/online-training/</p>
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. «РУСАДА»online-training–курс обучения по антидопингу в рамках проекта «За честный и здоровый спорт». 2. Ежегодные конференции «РУСАДА» по антидопингу. 3. Сдача допинг проб по требованию	По плану «РУСАДА»	<p>Ссылка на онлайн курс: https://rusada.ru//educaition/online-training/</p>

План инструкторской и судейской практики

Этапы спортивной подготовки	Направления работы	Мероприятия
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Инструкторская практика	Проведение разминки учебно-тренировочного занятия, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку
	2.Судейская практика	Знание Правил джиу-джитсу. Рекомендуется привлечение обучающихся для участия в спортивных соревнованиях в качестве волонтера и помощника спортивного судьи
Совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1.Инструкторская практика	Участие в проведении учебно-тренировочных занятий, знание терминологии, умение демонстрация технических элементов, упражнений, Умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для совершенствования технического действия, упражнений
	2. Судейская практика	Участие в проведении спортивных соревнований в джиу-джитсу. Присвоение квалификационной категории спортивного судьи, в том числе «Юный спортивный судья» (присваивается в возрасте от 14 до 16 лет, истекает по достижении возраста 16 лет), иных квалификационных категорий спортивных судей (присваивается с 16 лет), обучающимся проявившим знания Правил джиу-джитсу, умения и навыки в спортивной судействе, активно и систематически участвовавшим в судействе спортивных соревнований, в том числе, муниципального, регионального уровня, выполнивших установленные квалификационные требования к спортивным судьям в соответствующем виде спорта (джиу-джитсу).

Учебно-тематический план

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения джиу-джитсу и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие джиу-джитсу. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Всероссийских соревнований, Международных соревнований и Европы.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	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	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	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 джиу-джитсу	май	Понятие о технических элементах джиу-джитсу. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила спортивных соревнований джиу-джитсу	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по джиу-джитсу.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное

			питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по джиу-джитсу	ноябрь-май	Правила эксплуатации безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	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.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	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	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы Техники джиу-джитсу	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по джиу-джитсу	сентябрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для джиу-джитсу, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря И экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила джиу-джитсу	сентябрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социо-культурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по джиу-джитсу
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	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	октябрь-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.

	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Этап высшего спортивного мастерства	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного занятия. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система Спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное структурное ядро спорта	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

Приложение № 6

Обеспечение спортивной экипировкой из расчета на одного обучающегося

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки							
			Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
			Количе- ство	Срок эксплуата- ции (лет)	Количе- ство	Срок эксплуата- ции (лет)	Количе- ство	Срок эксплуата- ции (лет)	Количе- ство	Срок эксплуата- ции (лет)
1.	Костюм для джиу-джитсу	штук	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Капа (зубной протектор)	штук	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Костюм ветрозащитный	штук	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм разминочный	штук	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Костюм парадный	штук	-	-	-	-	1	2	1	1
6.	Кроссовки легкоатлетические	пар	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Пояс (красный и синий)	комплект	-	-	1	2	1	1	1	1
10.	Протектор для груди (женский)	комплект	-	-	1	2	1	1	1	1
11.	Протектор ног (красный и синий)	комплект	-	-	1	2	1	1	1	1
12.	Протектор- бандаж для паха	комплект	-	-	1	2	1	1	1	1
13.	Протектор рук (красный и синий)	комплект	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Футболка белая	штук	-	-	1	1	2	1	2	1

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки по виду спорта джиу-джитсу

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Напольное покрытие татами	комплект	1
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гонг	штук	1
4.	Доска информационная	штук	1
5.	Зеркало (2х3м)	штук	1
6.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
7.	Канат для лазанья	штук	2
8.	Канат для перетягивания	штук	1
9.	Лапа боксерская	штук	15
10.	Лонжа страховочная универсальная	штук	1
11.	Манекен тренировочный для борьбы (разного веса)	штук	5
12.	Мат гимнастический поролоновый	комплект	2
13.	Мяч набивной (мединбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный	штук	2
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Макет ножа	штук	8
18.	Палка резиновая для тренировочных занятий	штук	8
19.	Перекладина гимнастическая	штук	1
20.	Рулетка металлическая (10 м)	штук	1
21.	Секундомер электронный	штук	2
22.	Скакалка гимнастическая	штук	15
23.	Скамейка гимнастическая	штук	2
24.	Стенка гимнастическая	штук	4
25.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	2
26.	Урна- плевальница	штук	1
27.	Экспандер плечевой резиновый	штук	15