

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа муниципального образования Алапаевское»

ПРИНЯТА

На заседании педагогического совета
МОУ ДО «ДЮСШ МО Алапаевское»
Протокол № 1
от «31» 08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МОУ ДО
«ДЮСШ МО Алапаевское»

В.А. Мирющенко
«31» 08 2023 г.


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

*(Разработана с учетом требований федерального стандарта спортивной
подготовки по виду спорта «Джиу-джитсу», утвержденного приказом
Министерства спорта Российской Федерации от 23 ноября 2022 года № 1061)*

Срок реализации: 8 лет

Возраст обучающихся: от 10 до 18 лет

Автор-составитель:

Кочурова Татьяна Владимировна,
заместитель директора по учебно-спортивной работе

пгт. Верхняя Синячиха
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Название главы	Страницы
I.	Общие положения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу»	4
1.1.	Назначение Программы	4
1.2.	Цель Программы	4
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу»	4
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки	4
2.2.	Объем Программы	5
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	6
2.3.1.	Учебно-тренировочные занятия	6
2.3.2.	Учебно-тренировочные мероприятия	7
2.3.3.	Спортивные соревнования	8
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	9
2.5.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	16
2.6.	Планы инструкторской и судейской практики.	18
2.7.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	20
	III. Система контроля	26
3.1.	Виды контроля (врачебно-педагогический контроль, психологический контроль, биохимический контроль)	26
3.2.	Итоги освоения Программы	30
3.2.1.	На этапе начальной подготовки	30
3.2.2.	На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	31
3.2.3.	На этапе совершенствования спортивного мастерства	32
3.2.4.	На этапе высшего спортивного мастерства	32
3.3.	Оценка результатов освоения Программы	33
3.4.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	33
3.5.	Уровни спортивной квалификации обучающихся	39
IV.	Рабочая программа по виду спорта «джиу-джитсу»	40
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	40
4.2.	Учебно-тематический план по виду спорта «джиу-джитсу»	60
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	60

VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	62
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	62
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	66
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	67
Приложение 1. Вид спорта во Всероссийском реестре видов спорта		70
Приложение 2. Годовой учебно-тренировочный план		74
Приложение 3. Календарный план воспитательной работы		76
Приложение 4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним		78
Приложение 5. Учебно-тематический план по виду спорта «джиу-джитсу»		81

I. Общие положения

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

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу»; совершенствование учебно-тренировочного процесса спортсменов различного уровня подготовленности в системе многолетней спортивной подготовки.

Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу»

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 1, в соответствии с Приложением 1 к ФССП.

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

Определяет **максимальную наполняемость** учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, *не превышающую двукратного количества обучающихся*, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки (Приказ Минспорта России «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки № 634 от 03.08.2022г).

В **приложении 1** представлены сведения о виде спорта и спортивных дисциплинах в соответствии с Приказом Минспорта России от 26.08.2022 г. № 692 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта».

2.2. Объем Программы представлен в таблице 2, в соответствии с Приложение 2 ФССП.

Таблица 2

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

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

Программа рассчитана на 52 недели в году.

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

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

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

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

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядов нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста спортсменов.

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочного этапа, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Наполняемость групп и определение максимального объема тренировочной нагрузки осуществляется в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу».

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия:

- групповое занятие;
- индивидуальный урок;
- занятия по физической подготовке;
- занятия по теоретической подготовке;
- контрольные соревнования;
- официальные соревнования.

Все перечисленные виды (формы) обучения (организации занятий) могут являться составной частью содержания группового занятия в различных сочетаниях (за исключением официальных соревнований), а также использоваться в тренировочном процессе самостоятельно.

Групповое занятие занимает основное место при построении процесса подготовки спортсменов. Данный вид обучения имеет многокомпонентное содержание и включает разнообразные формы проведения упражнений и, прежде всего, упражнения с партнером из-за их наибольшей эффективности.

Индивидуальный урок в системе подготовки спортсменов является самостоятельной формой организации учебно-тренировочного процесса. Он включает необходимые методы воздействия на процесс формирования состава средств ведения поединка и его индивидуализацию, технико- тактическую подготовленность (опорно-двигательный аппарат и психологическую сферу), помехоустойчивость и воспитание морально-волевых установок.

Занятия по физической подготовке - широко распространены в учебно-тренировочном процессе спортсменов на всех этапах годичного цикла спортивной подготовки. Объемы занятий по общей и специальной физической подготовке планируются достаточно продолжительными, так как именно физическая подготовленность спортсменов обеспечивает успешное технико- тактическое оснащение занимающихся.

Контрольные и официальные соревнования являются составной частью тренировочных воздействий, направленных на повышение уровня подготовленности спортсменов, реализации частных эффектов воздействия средств и методов

тренировки. Соревнования также используются как основной способ диагностики подготовленности, объективизации процесса спортивного отбора и комплектования команд.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия представлены в таблице 3 в соответствии с Приложением 3 к ФССП.

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочного мероприятия по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	----	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	---	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	---	14	18	18

1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	---	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и(или) специальной физической подготовке	---	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	---	---	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия комплексного медицинского обследования	---	---	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		---	---
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	---	До 60 суток		

2.3.3. Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификацией (Приказ Минспорта России от 20.12.2021г. № 999 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады)») и правилам вида спорта «джиу-джитсу»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях (медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава

России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный №61238);

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями (Приказ Минспорта России от 24.06.2021 №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»).

Спортивная школа, реализующая Программу, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

В таблице 4 представлен объем соревновательной деятельности в соответствии с приложением № 4 к ФССП.

Таблица 4

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	5
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	2	2	2

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе, реализующей Программу ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-

тренировочным планом спортивной школы, реализующей Программу.

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

В Приложении 2 к Программе представлен *годовой учебно-тренировочный план* спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу».

В Приложении 3 к Программе представлен *Календарный план воспитательной работы* по виду спорта «джиу-джитсу».

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием джиу-джитсу, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой спортсмена.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Государственно-патриотическое воспитание представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России, ее демократическим основам. Цель государственно-патриотического воспитания – формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство.

В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и, прежде всего, уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма.

В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Нравственное воспитание – процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания учащимися своих обязанностей и

привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера-преподавателя и всего педагогического коллектива детско-юношеской спортивной школы.

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спортивной деятельности (джиу-джитсу), так и спортивного движения в целом.

Существенную роль в формировании спортивно-этических норм и правил поведения играют Олимпийская хартия и Международная хартия физического воспитания и спорта. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях детско-юношеских спортивных школ, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив; сочетание требовательности с уважением личности спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера-преподавателя процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя – и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с учениками проведении досуга, и на соревнованиях – это все есть воспитательная работа.

Тем не менее, эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки спортсмена. При этом необходимо учитывать, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер.

Методы воспитания спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера-преподавателя. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);

– предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность.

Используемые тренером-преподавателем рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой тренировочной деятельности спортсмена.

Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются, прежде всего, на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе. Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.).

Формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении. Необходима опора на положительный пример. Юный спортсмен должен видеть, что от него требуют, и как эта привычка реализуется в поведении, как она должна быть им усвоена. Тренеру-преподавателю следует соблюдать ко всем учащимся единые требования в различных условиях соревновательной деятельности.

Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения. Эффективность процесса нравственного воспитания должна оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением спортсмена.

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом – тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание). Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится ученик на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция коллектива, поддерживающая или отвергающая, либо усилит педагогическое воздействие метода, либо отвергнет. Единство авторитета тренера-преподавателя и авторитета коллектива – важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции в поведении занимающихся. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания – сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер-преподаватель должен помочь ученику разобраться в себе,

тактично указать на его особенности (если они есть) личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в виде спорта, и вообще в жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера-преподавателя. При этом важным является согласованность тренера-преподавателя и спортсменов в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности, в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсменов и отношения к нему.

Существенное значение в воспитательной работе имеет длительная оторванность юного спортсмена от родителей и привычной домашней обстановки. Поэтому важнейшим условием эффективной воспитательной работы является наличие доверительного контакта спортсмена со своим тренером-преподавателем. В процессе спортивной подготовки, длительного пребывания в спортивном лагере или на учебно-тренировочных сборах необходимо создавать оптимальные условия для расширения кругозора, повышения общей культуры и воспитанности, самообразования и самовоспитания.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности – большое влияние на спортсмена личности тренера-преподавателя. Для подростка, увлеченного спортом, тренер-преподаватель становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру-преподавателю лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила – и многое может быть потеряно.

Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером-преподавателем внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание ученика может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям джиу-джитсу. Наилучшие условия для занятий спортом

создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру-преподавателю, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера-преподавателя к условиям жизни юного спортсмена в семье.

Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жадой успеха угнетают психику юного спортсмена, нередко вмешиваются в решения тренера-преподавателя, предлагают свои варианты тренировки. С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом. Поэтому тренер-преподаватель должен пытаться найти взаимопонимание с родителями.

Ведущее значение в воспитательной работе с юными спортсменами должно уделяться формированию таких важных для спортивной деятельности нравственных черт личности, как *воля, трудолюбие, дисциплинированность*.

Воспитание волевых качеств спортсмена – одна из важнейших задач деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основные формы проявления этого качества – мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении поставленной цели, воля к победе. Ведущим методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления в различных соревнованиях, в различных условиях – наиболее эффективные средства воспитания волевых качеств у спортсменов.

В процессе многолетней подготовки спортсмена вполне возможны проявления слабоволия, снижение тренировочной активности. Лучшее средство преодоления отдельных моментов слабоволия – привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Необходимо учитывать, что подобное состояние может быть связано с естественными колебаниями физического и психического состояния спортсмена. В подобных ситуациях более положительный педагогический эффект может иметь дружеское участие и одобрение тренера-преподавателя, чем наказание.

Практика тренировочной деятельности в условиях спортивной школы создает широкие возможности для воспитания нравственного отношения к труду. Воспитание спортивного трудолюбия предполагает формирование способности юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, что достигается, прежде всего, посредством систематического выполнения тренировочных заданий со значительным объемом и интенсивностью упражнений. Критерием нравственного отношения к труду следует считать потребность к систематической тренировочной деятельности. В условиях современного спорта значительные нагрузки выполняются спортсменом не только потому, что доставляют удовольствие, а прежде всего потому, что становятся осознанной им необходимостью, главным

условием достижения цели спортивной деятельности. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит главным образом от целеустремленности и трудолюбия. Вместе с тем в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности и постепенности в повышении требований.

В целях повышения эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовывать тренировочный процесс, чтобы перед юными спортсменами постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту спортсменов и этапу многолетней подготовки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов педагогического воздействия.

Ведущее место в формировании нравственного сознания спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения надо подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Ведущее место в формировании нравственного сознания спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения надо подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсменов развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении. Там возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, команды, между спортивными соперниками.

Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером-преподавателем большие возможности для формирования необходимых качеств личности спортсмена. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику, или в условиях тренировочных занятий, требующих от спортсменов совместных усилий для эффективного решения задач, поставленных тренером-преподавателем.

Важный фактор формирования спортивного коллектива – поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: торжественное посвящение в члены спортивной школы, торжественное начало и окончание спортивного сезона, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др. Если новичок пришел в коллектив с устоявшимися традициями, правилами поведения, нормами этики, он естественно принимает эти нормы, чтобы стать членом коллектива.

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;
- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
- соответствие действий и поступков спортсменов целям воспитания;
- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы:

- наблюдение, беседы, опрос тренеров-преподавателей, врачей, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, их тренеров-преподавателей, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др.

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

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультаций спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся *в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.*

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- ознакомление занимающихся с общими основами фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- освоение занимающимися конкретных знаний по предупреждению применения допинга в спорте, основ антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно- тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (*приложение № 4 к Программе*).

В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение употребления допинга в спорте и борьбу с ним включены мероприятия, направленные на предотвращение употребления допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение употребления 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.

Допинг (англ. *doping*, от англ. *dope* — применять наркотики) в спорте - это употребление запрещённых способов, методов или препаратов (в том числе биологически активных веществ), повышающих спортивные результаты. Применение допинга нарушает олимпийский принцип честной игры, поскольку ставит соперников в неравные условия, оказывает побочный эффект на организм. Для выявления его применяются специальные методы обнаружения.

Современная концепция борьбы с допингом в спорте высших достижений приведена в Антидопинговом кодексе ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство, учреждённое по инициативе Международного олимпийского комитета - МОК). Ежегодно ВАДА издаёт список запрещённых препаратов и новые версии так называемых стандартов: международный стандарт для лабораторий, международный стандарт для тестирований и международный стандарт для оформления терапевтических исключений.

С общемедицинской точки зрения к допингам можно отнести любые вещества, которые в определённых условиях патологии временно усиливают физическую и психическую деятельность организма.

Сегодня принято считать, что допинг - сознательный приём вещества, излишнего для нормально функционирующего организма спортсмена, либо чрезмерной дозы лекарства, с единственной целью - искусственно усилить физическую активность и выносливость на время спортивных соревнований.

Борьба с допингом ведётся для обеспечения честности спортивных соревнований и для сохранения здоровья спортсменов.

В статьях Всемирного антидопингового кодекса (версия 4.0) выделяются следующие нарушения правил ВАДА:

- наличие запрещённой субстанции, её метаболитов или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещённой субстанции или запрещённого метода;
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб антидопингового контроля;
- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о своём местонахождении;
- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;
- обладание запрещённой субстанцией или запрещённым методом со стороны спортсмена или другого лица;
- распространение или попытка распространения любой запрещённой субстанции или запрещённого метода спортсменом или иным лицом;
- назначение или попытка назначения любой запрещённой субстанции или запрещённого метода спортсмену или иному лицу;

- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;
- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;
- действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

Основные запрещенные вещества: стимуляторы; наркотики; анаболические агенты; диуретики; пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Основные запрещенные методы: кровяной допинг; физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Во время национальных и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах. В большинстве видов спорта установленное применение допинга влечет за собой дисквалификацию на 2 года, а повторное - на 4 года или пожизненно.

Ознакомление спортсменов и тренеров-преподавателей с содержанием Общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями (*Приказ Минспорта России от 24.06.2021 №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»*).

Антидопинговые мероприятия в ходе спортивной подготовки направлены на полноценное информирование спортсменов о запрещенных фармакологических препаратах, пищевых добавках. Важное значение имеют информирование спортсменов и тренеров-преподавателей о требованиях международной всемирного антидопингового агентства и его российском представительстве. Информирование спортсменов осуществляется путем личного общения с тренером-преподавателем и медицинским работником в повседневной тренировочной практике, путем размещения стендов с наглядной информацией в общедоступных местах спортивной школы.

2.6. Планы инструкторской и судейской практики

Соответствующие занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. В рамках инструкторской практики, занимающиеся должны овладеть: умениями построить группу, отдать рапорт, провести строевые упражнения; найти ошибки в технике выполнения основных положений и передвижений; принятой терминологией и командным языком для построения, рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения учебно-тренировочного занятия (подготовительная часть, основная и заключительная часть).

Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования, сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны уметь проводить разминку, участвовать в судействе совместно с тренером-преподавателем.

В группах начальной подготовки спортсмены должны понять трактовку тактических понятий: освоить судейство в своей группе. В первых соревнованиях выполняются обязанности секретаря, секундометриста, судьи. Для практики юные спортсмены привлекаются к судейству внутришкольных соревнований.

Что касается *судейской практики*, то вначале во время теоретических занятий дети знакомятся с правилами соревнований. Знакомятся также с жестами арбитров. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований. В учебно-тренировочных группах спортсмены должны изучать правила соревнований и уметь судить в качестве арбитра, в том числе на первенстве КШВСМ в городских (районных) соревнованиях, товарищеские встречи и т.п. Спортсмены 4-го года подготовки должны знать полностью правила соревнований и уметь осуществлять практическое судейство. Спортсмены групп спортивного совершенствования и выше могут сдавать зачеты на соответствующие судейские категории. Для практики судейства они привлекаются к соревнованиям на первенство города, спортивных обществ и выше.

Данный вид деятельности проводится *в рамках воспитательной работы* и кратко представлен в *календарном плане воспитательной работы (приложение 3 к Программе)* и в полном объеме – в **таблице 5**.

Таблица 5

Общий план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Ответственный
1.	Информирование спортсменов о терминологии вида спорта, правилах соревнований	Систематически, начиная с этапа начальной подготовки	Тренер-преподаватель
2.	Изучение специальной литературы по виду спорта, официальных правил соревнований	Систематически	Спортсмены
3.	Проведение отдельных частей учебно-тренировочного занятия, обучение отдельным приемам и действиям в качестве ассистента под руководством тренера-преподавателя.	По необходимости	Спортсмены, тренер-преподаватель
4.	Участие в судействе соревнований разного уровня (в зависимости от этапа спортивной подготовки)	В ходе соревнований городского и школьного уровней	Спортсмены, тренер-преподаватель

5.	Делегирование спортсменов для судейства соревнований в другие организации, ведомства	В ходе соревнований	Администрация, тренер-преподаватель, спортсмены
----	--	---------------------	---

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

Данный вид деятельности проводится в рамках воспитательной работы и кратко представлен в календарном плане воспитательной работы (приложение 3 к Программе) и в полном объеме представлен в таблице 6.

Конкретный план, объем, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих педагогических задач спортивной подготовки.

Таблица 6

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Ответственный
Медицинские и медико-биологические мероприятия			
1	Периодический медицинский осмотр спортсменов	систематически	АЦРБ, тренер-преподаватель
2	Углубленное медицинское обследование спортсменов	1-2 раза в год	АЦРБ, тренер-преподаватель
3	Врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки	систематически	АЦРБ, тренер-преподаватель
4	Санитарно-гигиенический контроль режима дня, мест проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований, одежды и обуви	систематически	АЦРБ, тренер-преподаватель
5	Медико-фармакологическое сопровождение	В течение года В период заболевания/или реабилитации	АЦРБ, тренер-преподаватель
6	Контроль за рациональным питанием с использованием продуктов повышенной биологической ценности	Ежедневно	Спортсмен
		В период учебно-тренировочных сборов и спортивных соревнований	Спортсмен, тренер-преподаватель,
Восстановительные мероприятия			
7	Применение поливитаминных комплексов	По назначению	Спортсмен, тренер-

			преподаватель спортсменов
8	Использование различных видов массажа (классический, вибрационный, точечный)	По назначению (травмы, реабилитация)	Спортсмен, тренер-преподаватель, массажист
9	Физиотерапевтические процедуры (в том числе ультрафиолетовое облучение и др.)	По назначению	Спортсмен
10	Использование контрастных ванн и душа	Повседневно (общие рекомендации медицинского работника)	Спортсмен
11	Банные процедуры (посещение сауны)	1 раз в неделю	Спортсмен, тренер-преподаватель
		По назначению	Тренер-преподаватель, спортсмен
Психологическая подготовка			
12	Индивидуальные формы подготовки к состязаниям	в период учебно-тренировочных сборов и спортивных соревнований	Тренер-преподаватель, спортсмен
13	Включение когнитивных форм физических упражнений (развитие внимания, памяти и др.)	в ходе ежедневных учебно-тренировочных занятий	Тренер-преподаватель, спортсмен
14	Обучение способности к самоконтролю и саморегуляции	в ходе ежедневных учебно-тренировочных занятий	Тренер-преподаватель, спортсмен

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

- **периодические** медицинские осмотры;
- **углубленное** медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- **дополнительные** медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- **врачебно-педагогические** наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

- **санитарно-гигиенический контроль** режима дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- **медико-фармакологическое сопровождение** в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- **контроль за питанием** спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Медицинские мероприятия проводятся медицинскими работниками в соответствии с медицинскими требованиями к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых *приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)*); а также в соответствии с *приказом Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрирован Минюстом России 26.08.2022 , регистрационный № 69795)*.

Восстановительные мероприятия обучающихся:

- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);
- комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов;
- мероприятия психологического характера;
- систематический контроль состояния здоровья спортсменов (проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения);

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Планы применения восстановительных средств наиболее характерны для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного

мастерства. Они разрабатываются непосредственными тренером-преподавателем в тесном взаимодействии со специалистами медицинской службы и призваны решать следующие основные задачи:

- поддержание оптимальной спортивной формы спортсмена;
- оптимальное использование спортивной фармакологии;
- восстановление после травм и заболеваний; профилактика травм и заболеваний.

Применение средств восстановления обеспечивает необходимый баланс между нагрузками и уровнем реализации адаптационных возможностей организма спортсменов.

Установками использования разновидностей средств восстановления, имеющих «срочный эффект», являются:

- оптимизация соотношений интенсивности выполнения и продолжительности интервалов между сериями упражнений;
- ограничение сопутствующих нагрузок в распорядке дня;
- регулярность гигиенических процедур;
- комплексность воздействия восстановительных средств;
- организация сбалансированного питания.

Тренер-преподаватель на основе педагогических наблюдений оценивает эффекты от воздействия физических нагрузок на психическую сферу спортсмена, тестирует в индивидуальном уроке уровень проявлений двигательных и психических функций, сопоставляет количество ошибок по адекватности действий и тренируемых ситуациях.

Установками использования средств восстановления, имеющих «долгосрочный эффект», являются:

- психическая реабилитация за счет применения средств физических упражнений;
- эффекты корригирующих физических упражнений;
- витаминизация;
- предупреждение травматизма;
- воздействие естественных факторов природы.

Надежность реализации достигнутого уровня технико-тактической подготовленности определяется целенаправленным применением средств и методов восстановления.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на:

- глобальные (охватывающие практически весь организм);
- локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата);
- общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и

должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно- тренировочного процесса и спортивных соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное от учебно-тренировочных занятий время.

Содержание психологической подготовки спортсменов составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышения уровня проявлений психических свойств спортсменов и морально-волевых качеств их личности, создание уверенности в собственных силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональным состоянием спортсменов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создается благоприятный эмоциональный фон и настроенность на максимальные усилия в соревнованиях.

Итогом целенаправленной подготовки является состояние готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач.

Составной частью психологической подготовки являются воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладание, решительности, смелости и других).

Решающее влияние на уровень психологической подготовленности оказывают соревнования за счет многокомпонентного содействия на психическую сферу участников. Спортсмен, участвуя в серии соревнований, преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия.

Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, целесообразно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико- тактической подготовленности, специальной тренированности, повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний.

Особое место в психологической подготовке спортсмена во время соревнования занимает руководство его деятельностью со стороны тренера-преподавателя. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку, тактические установки перед боями и ступенями соревнования для

уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

К психолого-педагогическим методам смешанного воздействия относятся: поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений.

Средства и методы психологического воздействия:

На этапе начальной подготовки используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части каждой тренировки совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и

саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсмена. В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей занимающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности тренировочных занятий.

Период предварительной подготовки отличается направленным формированием специальных умений, основанных на проявлении двигательных реакций. На занятиях с юными спортсменами сохраняется необходимость частого применения игровой направленности построения упражнений из-за их сильного эмоционального воздействия. Используемые наиболее эффективно при групповых формах организации тренировки, они позволяют также снизить количественные потери среди занимающихся в результате обычного отсева в составе детских групп. Далее занимающиеся близки к началу пубертатного периода и поэтому у занимающихся может изменяться баланс нервных процессов в сторону возбуждения. Это часто становится причиной снижения двигательной памяти при выполнении комбинаций. Ухудшается пространственная точность движений, а также и целевая точность укола из-за некоторых потерь в координационных способностях. Еще не налажена точность в реакциях с взаимоисключающим выбором, особенно в реакциях с торможением и переключением. Это происходит потому, что юные спортсмены еще трудно концентрируют внимание на объекте. Отмечается низкий самоанализ качества выполняемых приемов, затрудняющий оценки допускаемых ошибок в упражнениях с тренером-преподавателем или партнером. Следует отметить, что уже к 10 годам дети способны проявлять волевые усилия в соответствии с собственными мотивами. Поощряемые тренером-преподавателем волевые проявления спортсменов ускоряют освоение приемов и улучшают тренировочные эффекты. Несмотря на высокую импульсивность, свойственную детям 10 лет, некоторые из них уже могут проявлять решительность, а настойчивость только на фоне увлеченности и устойчивого интереса. Вместе с тем изменяющаяся в результате полового созревания динамика нервных процессов

выражается в излишних проявлениях смелости, снижении выдержки и самообладания. Специализация двигательной тренировки приобретает направленность на повышения уровня гибкости, быстроты одиночных движений и прыгучести. Важны также и упражнения, специализирующие ловкость в связи с возрастающими требованиями к координационным способностям. Необходимо также постепенно повышать объемы упражнений на развитие силы мышц ног и кистей рук, особенно у девочек, прирост силы у которых наиболее высок с 11 и до 14 лет. Под стандартизацией главных разновидностей действий понимают их выполнение в упражнениях с партнером и индивидуальном уроке с соблюдением технических норм движения в пространстве и времени. При этом в используемых типовых и неожиданно изменяющихся ситуациях не должно быть резких отклонений в кинематике приемов, имея в виду стандарты начальных, промежуточных и конечных фаз движения. Подобные стандарты достигаются использованием разнообразных исходных положений оружия перед выполнением приемов, а также в условиях отступлений или сближений с партнером (противником), в том числе неожиданных.

III. Система контроля

3.1. Виды контроля

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять *три вида контроля*:

1. *Этапный контроль.*
2. *Текущий контроль.*
3. *Оперативный контроль.*

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль решает задачи оценки специальных знаний, умений и навыков спортсмена, уровня закрепления их. Периодическая проверка проводится *в виде контрольно - переводных нормативов* (1 раз в год), *проверки технической подготовленности* (по мере необходимости) и соревнований.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, то есть тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами-преподавателями в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются

своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков учебно-тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма спортсмена на физическую нагрузку в процессе тренировки и после нее, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Общая оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Контроль общей физической и специальной физической подготовленности

В процессе учебно-тренировочных занятий используется *этапный педагогический контроль* общей физической и специальной физической подготовленности спортсменов.

Данный вид контроля используется при проведении вступительных испытаний для зачисления в группы начальной подготовки, а также (совместно с контролем соревновательной деятельности) при проведении контрольно-переводных испытаний для зачисления на очередной год спортивной подготовки.

Прием граждан на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки на основании результатов индивидуального отбора осуществляется на основании *Приказа Минспорта России от 27.01.2023 г. №57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»*.

Этапные контрольные испытания также проводятся в форме соревнований – внутригрупповых или межгрупповых.

В целях управления содержательным компонентом учебно-тренировочного процесса тренер-преподаватель-преподаватель контролирует внешние проявления двигательных действий спортсменов в ходе выполнения ими заданий программы, как на учебно-тренировочных занятиях, так и в условиях соревнований.

Контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке представлены в пункте 3.4. настоящей Программы.

Контроль технико-тактической подготовленности

Технико-тактическая подготовленность спортсменов, занимающихся оценивается в ходе текущего *педагогического контроля*.

Кроме того, в отношении оценки технических действий на учебно-тренировочных занятиях, а также в отношении оценки степени их утомления в процессе выполнения всех двигательных заданий применяется *оперативный контроль*. Цель такого контроля – получение срочной информации для оперативного управления двигательной деятельностью занимающихся, способ получения информации – визуальная оценка двигательных действий и внешних признаков утомления.

Контроль общей и специальной физической, технической и тактической подготовки может осуществляться в форме тестирования, а также в форме наблюдений за соревновательными поединками. Тестирование, как правило, проводится в начале подготовительного периода к следующему спортивному сезону. Обязательное тестирование проводится при комплектовании групп на очередной год спортивной подготовки и при зачислении новых спортсменов на соответствующий этап спортивной подготовки.

Для определения промежуточных итогов работы, уровня подготовленности спортсмена в течение всего периода спортивной подготовки в спортивной школе введена система **контрольных нормативов**. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки и характеризует требуемый уровень физической подготовленности на каждом этапе спортивной подготовки.

Для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства выполнение нормативов является, кроме того, важнейшим критерием для перевода спортсменов на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Контроль теоретической подготовленности

Теоретическая подготовленность спортсменов оценивается тренером-преподавателем путем специально организованных опросов, затрагивающих те темы, которые ранее обсуждались в процессе учебно-тренировочных занятий (включая темы, связанные с антидопинговой профилактикой).

Врачебно-педагогический контроль осуществляется специалистами медицинской службы, непосредственно тренерами-преподавателями. Основным содержанием такого контроля являются: повседневные наблюдения за состоянием спортсмена; переносимость им тренировочных нагрузок; принятие оперативных мер по коррекции физических упражнений и восстановительных мероприятий с целью оптимального воздействия на организм каждого спортсмена.

Во время врачебно-педагогического контроля производится оценка по следующим разделам: состояние здоровья; функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки; комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов; организация и методические указания по проведению тестирования; степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья,

функциональных возможностях, индивидуальных особенностях спортсмена и осуществляется путем регулярного медицинского обследования спортсмена. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. Врачебный контроль спортсмена осуществляется не реже 2-х раз в год. Обследования проводятся врачами спортивной медицины, специалистами функциональной диагностики. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсмена. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности. В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях. Психологический контроль осуществляется медицинским отделом и непосредственными тренерами-преподавателями и включает в себя следующее: повседневные наблюдения за состоянием взаимоотношений в группе спортсменов; наблюдения за индивидуальным состоянием каждого спортсмена; систематические общения со спортсменами, их родителями (законными представителями); проведение профилактических бесед.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения. В ходе психологического контроля могут широко использоваться общепринятые тесты психодиагностики. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.

Биохимический контроль предполагает проведение углубленных и текущих медицинских осмотров спортсменов, анализ результатов этих осмотров с результативностью повседневной тренировочной деятельностью; принятие необходимых мер врачебного воздействия в случаях обнаружения патологий и пограничных состояний.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных

метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне спортивных сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер-преподаватель.

В годичном тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:

- текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;
- этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3-4 раза в год;
- углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в год;
- обследование соревновательной деятельности (ОСД).

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей. Они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

Медико-биологический контроль является неотъемлемой частью системы общего контроля и проводится в форме врачебно-педагогических наблюдений, углубленного (текущего) медицинского осмотра, непосредственных осмотров перед допуском к соревнованиям. Результаты медико-биологического контроля учитываются при зачислении спортсменов в спортивную школу, переводе их на очередной этап спортивной подготовки.

3.2. По итогам освоения Программы лицу, проходящему спортивную подготовку необходимо соответствовать решению следующих задач:

3.2.1 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;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года обучения;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд),

необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

3.2.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

-повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

-изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «джиу-джитсу» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

-изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

-овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «джиу-джитсу»;

-изучить антидопинговые правила;

-соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

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

-получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.2.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

-повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

-приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

-овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «джиу-джитсу»;

-выполнить план индивидуальной подготовки;

-закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

-соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

-демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

-показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

-получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание),

необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

Оценка результатов освоения Программы

Программа сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой спортивной школой на основе **комплексов контрольных упражнений, перечня тестов** и (или) вопросов по видам подготовки, а также с **учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях** и достижения им соответствующего **уровня спортивной квалификации** (п.3.4 Программы).

Оценочный материал представлен **контрольными и контрольно-переводными нормативами** (испытаниями) по виду спортивной подготовки по этапам спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения Программы спортивной подготовки на этапе начальной подготовки

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «джиу-джитсу»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «джиу-джитсу»;

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «джиу-джитсу»
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

на этапе совершенствования спортивного мастерства

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

на этапе высшего спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «джиу-джитсу»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

Реализация Программы на каждом этапе спортивной подготовки дополнительно достигается выполнением каждым спортсменом сводных критериев для каждого этапа, включающих:

- возраст спортсмена;
- количество участия в спортивных соревнованиях, результативность участия в спортивных соревнованиях;
- ежегодное выполнение (подтверждение) норм и требований спортивных разрядов изваний;
- результаты врачебно-педагогического контроля.

Эти критерии отражаются в журналах учета учебно-тренировочных занятий, индивидуальных планах спортивной подготовки спортсменов, протоколах соревнований, результатах диспансеризации, локальных нормативных актах учреждения и других. При комплексной оценке освоения спортсменом Программы могут учитываться:

- обоснованные рекомендации личного тренера-преподавателя;
- решение педагогического совета организации по виду спорта «джиу-джитсу».

Общие критерии перевода спортсменов на очередной этап спортивной подготовки могут быть отражены в локальном нормативном акте школы, методических рекомендациях вышестоящих органов управления.

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

Данный раздел Программы сформирован в соответствии с приложением № 6-9 к ФССП. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для

зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу» представлены в таблице 7.

Таблица 7

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7,10	12,0	6,10	10,8
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Понимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			32	27	35	30
2.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			3	-	3	-
2.3.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			12	9	15	11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на **учебно-тренировочный этап** (этап спортивной специализации) по виду спорта «джиу-джитсу» представлены в таблице 8.

Таблица 8

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) по виду спорта «джиу-джитсу»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	

			10,4	10,9
1.2	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,05	8,29
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
2.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
2.3.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			15	11
3. Уровень спортивной квалификации				
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 разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «джиу-джитсу» представлены в таблице 9.

Таблица 9

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА по виду спорта «джиу-джитсу».

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
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	
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +13 +16	
1.6	Челночный бег 3x10 м	с	не более 6,9 7,9	
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 230 185	
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Понимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 50 44	
2.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 14 -	
2.3.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее - 19	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «джиу-джитсу» представлены в таблице 10.

Таблица 10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА по виду спорта «джиу-джитсу»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
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	
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +13 +16	

1.6	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	8,2
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Понимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48	43
2.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
2.3.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	18
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастера спорта России»			

По решению педагогического совета спортивной школы, рекомендации тренера-преподавателя могут использоваться **дополнительные упражнения технической программы** для тестирования спортсменов и установления рейтинга каждого из них при принятии решения о зачислении (перевод) на соответствующий этап спортивной подготовки (таблицы 11, 12).

Техническая программа для этапов спортивной подготовки

Обязательная техническая программа может заключаться в выполнении нормативов на различные степени подготовленности, традиционно принятые в восточных единоборствах. В джиу-джитсу, как и в других японских единоборствах, каждому спортсмену может присваиваться **степень (разряд), определяющие его техническое мастерство.**

Существует **7 младших степеней (кю) и 10 старших степеней (данов)**, каждая из которых обозначается своим цветом пояса и некоторыми дополнительными знаками. Для спортсменов (до 17 лет) предусмотрены 7 младших степеней (кю) и одна старшая степень (дан).

Система «кю» представляет шесть обучающих степеней от 7 к 1, отмеченных поясами, от белого к коричневому, а система старшей степени «дан» отмеченной черным поясом. Изучая эти ступени, последовательно переходя с одной ступени на другую, спортсмен получает базовые двигательные знания и умения, которые должны служить фундаментальной предпосылкой будущих спортивных достижений.

Прием нормативов на сдачу младших степеней «кю» и старшего «дан» осуществляется в соответствии с Положением о порядке присвоения квалификационных степеней «кю» и «дан» Российской федерацией джиу-джитсу (РФД). Аттестацию проводит Комиссия, количественный состав которой определяет проводящая организация. Состав Комиссии должен соответствовать следующим требованиям:

- 1-й «дан», квалификация преподавателей – 3-й дан и выше;
- с 1-го по 2-й «кю», квалификация преподавателей – 2-й дан и выше;
- с 7-го по 3-й «кю», квалификация преподавателей не ниже 1-го дана.

По решению Комиссии спортсмену, выполнившему норматив кандидата в

мастера спорта России, может быть присвоена старшая степень 2-й «кю» (фиолетовый пояс) без сдачи соответствующих нормативов.

Таблица 11

Классификационные разрядные требования (для оценки технической подготовленности)

Спортивный разряд, звание в соответствии с ЕВСК	Степень	Цвет пояса
Кандидат в мастера спорта России ССМ	2 кю	фиолетовый
I разряд УТЭ-4	3 Кю	синий
1 юношеский, II разряд УТЭ-3	4 Кю	зеленый
2 юношеский, III разряд УТЭ-2 УТЭ-1	5 Кю	оранжевый
	6 Кю	желтый

Кроме степеней технической подготовленности, может быть использована традиционная система оценивания.

Таблица 12.

Система оценивания технической подготовленности

Контрольные упражнения	Единицы измерения	Учебно-тренировочные группы							
		1 год		2 год		3 год		4 год	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Комплексное выполнение: поочередное нанесение 8 прямых и боковых ударов руками и ногами; вход в захват с ударом -забегания на борцовском мосту;	Секунды (суммарное время)	3,5	3,7	3,4	3,6	3,3	3,5	3,2	3,4

Тестирование спортсменов осуществляется непосредственным тренером-преподавателем. Для тестирования спортсменов могут создаваться комиссии из числа заведующих отделениями, инструкторов-методистов, старших тренеров-преподавателей, медицинских работников. Тестирование проводится в дни и время по рекомендации непосредственного тренера-преподавателя в виде группового занятия или комплексного занятия с привлечением нескольких спортивных групп одновременно. Контрольные ведомости сдачи нормативов готовятся непосредственными тренерами-преподавателями, подписываются ими (членами комиссии) и хранятся в спортивной школе.

Для зачисления в спортивную школу (перевода на очередной этап спортивной подготовки) спортсмен должен выполнить **минимальные требования по контрольным нормативам** в объеме **не менее 80%** от общего количества,

указанного в разделе 3 «Система контроля» настоящей Программы. При выполнении всеми спортсменами-претендентами на зачисление (перевод) 100% минимальных требований нормативов и ограниченном количестве вакантных мест для зачисления в спортивную школу проводится **рейтинговый отбор** спортсменов-претендентов. В этом случае *преимущественным правом зачисления* (перевода) спортсмена пользуются те из них, кто имеет **наилучшие относительные совокупные результаты по всем рассматриваемым нормативам**. При равенстве этого показателя могут быть проведены **повторные тестирования** или определены дополнительные упражнения по рекомендации непосредственного тренера-преподавателя, педагогического совета школы.

Для определения подготовленности спортсмена и его функционального состояния используются медико-биологические обследования. Их основная цель - положительное влияние спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность спортсменов. Для этого проводятся углубленные медицинские обследования: предварительное - при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль) – не менее одного раза в год (этапы НП и УТЭ), систематические (по планам врачебно-физкультурного диспансера) для этапов ССМ и ВСМ.

Для зачисления в спортивную школу все претенденты должны представить результаты обследования во врачебно-физкультурном диспансере, для групп начальной подготовки - предоставление медицинского заключения с установленной группой здоровья по результатам профилактического медицинского осмотра (выписка из амбулаторной карты из поликлиники по месту жительства или другой уполномоченной медицинской организации). Решение о возможности зачисления и продолжения тренировок в спортивной школе по медицинским показаниям принимает врач спортивной медицины.

Медико-биологические обследования спортсменов – членов спортивных сборных команд России и Свердловской области могут быть организованы и проведены руководителями соответствующих спортивных сборных команд.

Дополнительные медико-биологические обследования спортсменов могут быть организованы в следующих основных случаях: личное обращение спортсмена (его родителей или законных представителей) или тренера-преподавателя; необходимость получения медицинского заключения после травм и заболеваний спортсмена; в других случаях, не противоречащих действующему законодательству.

3.5 Уровни спортивной квалификации обучающихся

Данный раздел Программы сформирован в соответствии с приложением № 6 -9 к ФССП. Уровни спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу» и представлен в таблице 12.

Таблица 12

Уровни спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

№ п/п	Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Уровень спортивной квалификации
1	Этап начальной подготовки	3	-
2	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До трех лет	Спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
		Свыше трех лет	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй разряд»,
3	Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	Спортивное звание «кандидат в мастера спорта»
4	Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	Спортивное звание «мастера спорта России»

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

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

Описание учебно-тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки

Общие рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия проводят в спортивном зале или на открытом воздухе (площадке) в форме тренировки по общепринятой схеме.

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

Проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта – трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности (п. 3.8.

Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрирован 26.08.2022, регистрационный №69795).

После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых - подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия.

В основной части занятия изучают и совершенствуют технику упражнений. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к учащимся, что повысит эффективность педагогической управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Физические упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как правило, в конце учебно-тренировочных занятий. Эти физические упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство баланса, гибкости, быстроты) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности спортсменов.

Учебно-тренировочные занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки спортсменов. Большинство физических упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр включают в подготовительную и заключительную части занятия.

Организационно-методические указания по проведению учебно-тренировочного процесса.

Периодизация тренировки.

Построение тренировки борцов, включающее ее периодизацию в годичном цикле, целесообразно лишь для спортсменов с определившимися предпосылками к высоким достижениям. Для занимающихся джиу-джитсу с 10-12 лет необходимость в периодизации обычно возникает в возрасте 14-16 лет.

Для спортсменов 9-12 лет функциональная тренированность создается систематичностью занятий, преимущественно специализированного содержания, в течение 9-10 месяцев каждого года (сентябрь-май). При этом участие в трех тренировках в неделю обеспечивает оптимальное чередование нагрузки и отдыха. Как в недельных циклах, так и в течение года должно быть предусмотрено постепенное увеличение объемов и интенсивности используемых средств тренировки. Содержание недельных циклов не следует изменять под влиянием спортивного календаря, а лишь с учетом позитивных сдвигов в освоении программ технико-тактической подготовки. Вместе с тем в структуре тренировки, особенно во второй половине года, возможно использование боевой практики или средств физической подготовки в течение одного тренировочного занятия в неделю или

двухнедельного цикла. Тренировка 10-14 летних спортсменов строится также без периодизации годичного цикла при возможном увеличении количества занятий в неделю до 4-х. Имеется в виду и участие в соревнованиях, проводимых обычно в субботу или воскресенье. Вместе с тем при возросших нагрузках на специализированных тренировках за счет увеличения сложности упражнений и их объемов становится необходимым планирование отдыха за день до официальных соревнований. Целесообразным может быть и снижение нагрузки в предшествующей соревнованиям тренировке. Желательным является двигательное совершенствование юных спортсменов в летнее время (июнь-август), для чего может быть использовано пребывание в спортивном лагере, а также повышение уровня двигательных качеств по индивидуальному плану.

Особенности годичного цикла подготовки по этапам обучения

Разделение годичного цикла на периоды и этапы, его направленность на высшую подготовленность занимающихся к главным соревнованиям имеет смысл лишь для спортсменов, планирующих свое участие в детских и кадетских официальных турнирах года. Однако оно становится необходимым для претендующих на отбор в составы территориальных и клубных сборных команд. Возникают подобные потребности обычно у квалифицированных спортсменов начиная с возраста 15-16 лет при стаже занятий 4-5 лет. Планируя их подготовку, необходимо разделить годичный цикл на два-три макроцикла (периода):

- базовый (подготовительный) период, направленный на двигательное и технико-тактическое совершенствование;
- формирующий (соревновательный) период, направленный на достижение оптимального уровня тренированности перед главным соревнованием сезона;
- после-соревновательный (переходный) период, направленный на реабилитацию и повышение технико-тактического и двигательного потенциала.

Базовый период (продолжительность сентябрь-январь) может состоять из нескольких этапов:

- обще-подготовительного (1,5-2 месяца);
- контрольно-подготовительного (1-1,5 месяца);
- интегральной подготовки (1 месяц);

Обще-подготовительный этап характеризуется плавным повышением объемов нагрузок на функциональные системы, переходом от общефизических средств к приоритетным средствам для развития двигательных и психических качеств спортсменов.

Технико-тактическое совершенствование направляется на улучшение состава действий и освоение основного программного материала, предназначенного для возрастного этапа.

Контрольно-подготовительный этап чаще всего совпадает с проведением серии соревнований, в связи с чем содержание специальных тренировок и построение микроциклов ориентируется на участие в разномасштабных турнирах. Состав действий и тактические компоненты их применение становятся предметом углубленного анализа.

Формирующий период (включающий февраль – апрель) состоит из

восстановительного (0,5-1 месяц) и соревновательного (2-2,5 месяца) этапов. Итогом подготовки является обычно участие, а для сильнейших спортсменов затем и мероприятия по завершению отбора к межрегиональным и международным соревнованиям.

Соревновательный этап отличается значительной интенсивностью боевой практики и индивидуальных уроков, прежде всего их тактическим содержанием. Средства физической подготовки в большей мере используются с целью психической реабилитации занимающихся, их переключения на другую деятельность при некотором снижении общих объемов нагрузки.

Период после-соревновательной реабилитации и повышения технико-тактического потенциала по содержанию имеет существенные особенности для спортсменов с различным уровнем соревновательных достижений.

Разделение годичного цикла на периоды и этапы во многом носит условный характер, так как для каждого из них определена лишь основная педагогическая направленность подготовки. При этом тренировки, как правило, являются разнообразными по используемым средствам и решаемым в них задачам. Исключение составляют лишь первые несколько занятий годичного цикла, а также их содержание в переходном периоде из-за их направленности на физическую подготовку.

Рациональное распределение соревнований в годичном цикле является основой управления процессом тренировки к главному соревнованию, позволяет ускорить адаптацию организма к нагрузкам и повысить уровень технико-тактической подготовленности.

Учитывая необходимость участия квалифицированных спортсменов в 9-10 соревнованиях в год ведущее место в тренировке занимают:

- усовершенствование состава действий и тактических компонентов их подготовки и применение в поединках,
- специализация проявлений двигательных и психических особенностей спортсменов,
- индивидуализация технико-тактической подготовленности.

Годичный цикл состоит из повторяющихся недельных циклов, заканчивающихся соревнованиями с высоким уровнем значимости планируемых результатов. Количество и содержание недельных циклов при этом лимитируется продолжительностью тренировки и расположением основных соревнований по периодам и этапам годичного цикла. По своему построению недельные циклы могут быть втягивающими, ударными, подводящими.

Выделяется три разновидности недельных циклов: предсоревновательный; соревновательный; после-соревновательный.

Предсоревновательный недельный цикл обычно направлен на повышение или снижение нагрузки. Так, при наличии резервов повышения уровня функциональной подготовленности целесообразны большие тренировочные нагрузки, позволяющие поддерживать достигнутое тренированность.

Соревновательный недельный цикл строится с учетом режима предстоящих поединков. В свободные дни спортсмены успешно используют индивидуальные уроки, самостоятельные и парные упражнения. Однако содержание тренировочных

занятий в соревновательном микроцикле может корректироваться, например, при чрезмерном или недостаточном эмоциональном возбуждении спортсмена. Тогда изменения имеют регулирующую направленность.

После-соревновательный недельный цикл может иметь разгрузочную, восстановительную или поддерживающую направленность. Она зависит от характера соревнований, их места в годичном цикле и результатов спортсменов, сроков следующих соревнований и др.

Таким образом, соревнования являются главным ориентиром и одновременно самостоятельным средством управления тренировкой квалифицированных спортсменов.

Соблюдение техники безопасности

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования:

- подготовку юных спортсменов начинать с приемов и действий, характерных для III юношеского разряда и ниже у девушек и юношей вне зависимости от общего уровня физического развития;
- к сложным элементам переходить только после освоения простых элементов и соединений данного разряда;
- тренировки зачётных упражнений проводить после достаточного освоения всех элементов и соединений;
- тренировку проводить с использованием средств, страховки;
- освоение следующего разряда допускать только после выполнения на официальных соревнованиях предыдущего разрядного норматива;
- на занятиях с юношами и девушками использовать только объемный материал, соответствующий данному возрасту.

Страховка – это совокупность средств, применяемых во время занятий, с целью предупреждения травматизма.

Страховка производится следующим образом: страховщик становится рядом с исполнителем с правой или с левой стороны и, внимательно следя за исполнением упражнения, предохраняет спортсмена от неконтролируемого падения. К страховке допускаются только опытные ассистенты-страховщики (тренеры).

Требования, предъявляемые к страхующему:

- хорошо разбираться в технике изучаемого упражнения и знать наиболее опасные места во время выполнения элементов или соединений;
- во время выполнения целой комбинации или соединения менять свое место соответственно форме и характеру упражнения;
- выбирать правильные способы страховки, учитывая характер упражнений, уровень физической и технической подготовленности спортсмена;
- при явной неуверенности или боязни спортсмену необходимо дать почувствовать хорошую поддержку;
- если спортсмену при дальнейшем исполнении упражнения грозит опасность, его необходимо остановить, но так, чтобы это не послужило причиной травмы;
- во время страховки нельзя пользоваться любыми неустойчивыми подставками;
- широко применять для страховки технические средства (маты, ладонные

накладки, петли и т.д.);

- применять индивидуальные и групповые способы страховки.

Самостраховка – способность своевременно принимать решение и самостоятельно выходит из опасных положений.

Запрещается без разрешения тренера выполнять сложные упражнения на снарядах и сложные технические упражнения.

Техника безопасности соблюдается путем строго соблюдения правил соревнований, правил использования спортивного инвентаря и оборудования. Все спортсмены и тренеры должны строго руководствоваться разработанными в школе инструкциями по охране труда, утвержденными установленным порядком, в различных ситуациях и обстоятельствах (нахождение в раздевалках, в спортивном зале, передвижение к местам соревнований, участие в соревнованиях и т.д.).

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу» представлены в таблице 13 соответственно.

Таблица 13.

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки
по виду спорта «ДЖИУ-ДЖИТСУ»**

№	Наименование этапа	Сроки реализации	Программный материал
1.	Этап начальной подготовки	до года (6 кю - желтый пояс)	<ul style="list-style-type: none"> • Техника падений (укемиваза): 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 вперед на предплечья, с поворотом на бок и ударом ногой; падение на спину с ударом ногой. • Основные стойки (сизей): 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). <p>Техника передвижений (синтай): передвижения обычными шагами (аюми-аши); передвижение подшагиванием (цуги-аши).</p> <p>Техника поворотов и подворотов: поворот вправо и влево на 90 градусов; поворот вправо и влево на 180 градусов.</p> <p>Техника захватов (кумиката): захват рукав-отворот; захват рукав-одежда на спине; захваты за запястья.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Техника освобождения от захватов: освобождение от захватов за отворот с ударом ногой в ногу (пах) и болевым приёмом на плечо; освобождение от захватов за волосы с захватом кисти, резким рывком вниз и ударом ногой; освобождение от захватов за руки спереди с ударом ногой в живот и загибом кисти наружу; освобождение от захватов за руки сзади с ударом ногой в живот и загибом кисти наружу; освобождение от удушения спереди – шаг назад левой ногой, одновременно поднять правую руку вверх, разворот вокруг своей оси, добивание; освобождение от удушения сзади – левая нога вперед, правая рука вверх, разворот вокруг своей оси, добивание; освобождение за отворот двумя руками с одновременным захватом одной рукой за локоть и ударом другой рукой

		<p>в живот (голову) и бросок через бедро.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Техника ударов (атэмиваза): удар кулаком вперед (мае-ате); удар ногой вперед (мае-гери); прямые и боковые удары одиночные и двойные (выполняются из стойки по заданию тренера-преподавателя); круговые удары ногами (маваши-гери). • Комбинации ударов (связки): два прямых руками и удар вперед (мае-гери) передней или задней ногой; передней ногой (мае-гери), два прямых удара руками, круговой удар ногой (маваши-гери); круговой удар (маваши-гери) задней ногой в корпус, два прямых руками, круговой удар ногой (маваши-гери) в голову. • Техника защит от ударов (укеваза): защита от прямого удара в голову – уклон наружу с «S-блоком» и захватом бьющей руки, ударом предплечьем в локоть; защита от прямого удара в голову сбивкой и двойным ударом руками в голову, добиванием круговым ударом (маваши-гери) правой или левой ногой; защита от кругового удара ногой (маваши-гери) подставкой, два прямых руками в голову, добивание; произвольно - защита от кругового удара ногой (маваши-гери) захватом бьющей ноги, зацепом изнутри, добивание. • Техника борьбы лежа (неваза): из положения стоя на коленях - укладывание на удержание вперед, болевой рычаг локтя; из положения стоя на коленях - укладывание на удержание назад, болевой узел локтя под ногу; болевой на шейные позвонки с захватом руки; сбив дыхания. • 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).
2.	кю	<ul style="list-style-type: none"> • Техника падений (укемиваза): кувырок (мае-укеми) через правое, левое плечо в прыжке; страховка с рук; падение (еко-укеми) из упора лёжа.

№	Наименование этапа	Сроки реализации	Программный материал
			<ul style="list-style-type: none"> • <u>Техника освобождения от захватов</u>: освобождение от захватов за две руки - движение на четыре стороны, добивание; освобождение от захватов за отворот ударом в предплечье, два удара в голову; защита от удушения руками спереди с захватом за локоть, упор в голову, сваливание, добивание; защита от удушения предплечьем сзади зашагом за опорную ногу с броском (задняя подножка), добивание. • <u>Техника ударов</u> (атэмиваза): прямые и боковые двойки руками на сближении; удар ребром стопы (сокуто-гери) задней; передней на сближении; удар ногой назад (уширо-гери); круговой удар ногой (маваши-гери), удар ногой назад (уширо-гери); двойка руками, удар ногой (лоу-кик). • <u>Техника защиты от ударов</u> (укеваза): защита от прямого удара рукой в голову - уклон наружу с «S-блоком», захватом бьющей руки, круговой удар ногой (маваши-гери) в корпус, ударом предплечьем в локоть; нырок под боковой удар рукой (уклон под прямой) - вход в ноги, бросок, добивание; защита от удара ребром стопы (сокуто-гери) - сбив передней рукой, удар в голову, подсечка под бьющую ногу, добивание. • <u>Комбинации с использованием техники бросков</u> (нагеваза): защита от захвата за рукав (отворот) и бокового удара - захват за отворот (рукав), «S-блок», удар в голову, бросок через плечо, добивание; защита от двойного бокового удара рукой в голову - «S-блок», «кемпо-блок», захват за рукав и спину, бросок через бедро, добивание; защита от прямого и бокового ударов в голову - сбивка, «S-блок» с захватом за рукав и спину, бросок подхватом под две ноги, добивание; защита от прямого и бокового удара рукой в голову - сбивка, «S-блок» с захватом за рукав и спину, бросок (передняя подножка), перевод на грудь, болевой с упором в локоть. • <u>Техника борьбы лежа</u> (неваза): уход от удержания мостом; уход от удержания отжиманием с захватом головы ногами; уход от удержания с захватом ноги ногами и удушением; из положения снизу противник между ног, защита от удушения, выход на болевой на руку; из положения сверху между ног противника, выход на болевой на ахиллесово сухожилие. • <u>Тактика</u>: сбор информации о противнике (вес, рост, физическое развитие); использование опережающих действий (захватов); проведение в учебном поединке в борьбе лежа определенного

			вида удержания; анализ проведенного учебного поединка (свои технические действия, технические действия противника); выбор стойки в зависимости от атакующих действий противника в учебном поединке.
--	--	--	---

№	Наименование этапа	Сроки реализации	Программный материал
	Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	до трех лет (1 года подготовки (4 кю - зеленый пояс))	<p>□ <u>Техника освобождения от захватов</u>: освобождение от захватов за корпус спереди - удар ладонями по ушам, броском скручиванием головы и болевой, оплетая руку, с упором в плече; освобождение от захватов за корпус сзади - бросок с захватом ноги, добивание в пах; освобождение от захватов за корпус и руки спереди - удар коленом в пах, головой в нос, бросок (задняя подножка), болевой на руку, с использованием ног (стопа под шеей); освобождение от захватов за корпус и руки сзади - развести локти и одновременно резко присесть, захват за плечо, бросок через плечо, удар пяткой в корпус и болевой вращением локтя; освобождение от захватов за корпус и руки сзади - отшаг в сторону с одновременным ударом ребром ладони в пах, зашагиванием за обе ноги противника, бросок скручиванием корпуса, добивание; освобождение от захвата за отворот и удара в голову - «S-блок», удар ладонью по челюсти, захват за кисть, болевой на кисть, удар коленом.</p> <p>□ <u>Техника ударов</u> (атэмиваза): прямой удар левой рукой, круговой удар левой ногой (маваши-гери); прямой удар левой рукой, круговой удар левой ногой (маваши-гери), прямой удар правой рукой; прямой удар левой рукой, круговой удар левой ногой (маваши-гери), прямой удар правой рукой; круговой удар правой ногой (маваши-гери) - двойка прямых ударов (руками), отскок, круговой удар (маваши-гери) правой, левой ногой поочередно.</p> <p>□ <u>Техника защиты от ударов</u> (укеваза): защита от прямого удара рукой в голову - уклон наружу с «S-блоком», захват левой рукой за челюсть снаружи, бросок скручиванием головы, добивание; защита от прямого удара рукой в голову уклоном с одновременным прямым ударом рукой в живот (голову), боковой в голову; защита от бокового удара рукой в голову – нырок с ударом коленом в корпус, основанием ладони затылок, бросок скручиванием головы, добивание; защита от бокового удара рукой в голову – «S-блок», удар сгибом руки в голову, бросок (задняя подножка), обходя голову, давлением в кисть упор плечом прямой руки в ковер; защита от прямого удара рукой – уклон наружу с «S-блоком», удар сгибом этой же руки в голову, бросок (задняя подножка), добивание; защита от бокового удара рукой в голову – «кросс-блок», удар тыльной стороной кулака (уракен) в голову, бросок (передняя подножка), болевой</p>

		<p>на локоть, колени на шее и пояснице; защита от прямого и бокового удара рукой в голову – сбивка, «S-блок», бросок (передняя подножка), повторная атака – подхват, болевой на плечо с зашагиванием за руку; защита от двойного бокового удара рукой в голову – «кросс-блок», «S-блок», удар ребром ладони в шею и захват за отворот, удар головой в нос, бросок с колен, добивание; защита от бокового удара рукой в голову – «кемпо-блок» с одновременным ударом рукой в корпус (голову), болевой на руку в прыжке; защита от бокового удара рукой в голову – «кросс-блок», удар тыльной стороной кулака (уракен) в корпус (голову), бросок через бедро – противник контрит – закончить болевым на ногу перекатом.</p> <p>□ <u>Техника борьбы лежа</u> (неваза): освобождение от удержания поперёк – захватом ноги или головы; из положения снизу противник между ног - обвив руки, переворот, удушение и болевой на руку; из положения снизу противник между ног - обвив ног, переворот, болевой на руку (узел локтя); «канарейка» из положения стоя на коленях.</p> <p><u>Дополнительно</u>: - две схватки в партере; две схватки по правилам дзюдо.</p> <p>□ <u>Тактика</u>: сбор информации о противнике (вес, рост, физическое развитие, наблюдение поединков с другими борцами, оценка предпочтений противника в выборе техники); использование опережающих действий (ударов, захватов); проведение в учебном поединке заранее намеченного приема; составление тактического плана проведения учебного поединка с анализом после его проведения; анализ проведенных соревновательных поединков (темп, проведенные технические действия, ошибки, результат).</p>
--	--	---

№	Наименование этапа	Сроки реализации	Программный материал
	Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	до трех лет (2 года подготовки (3 кю - синий пояс))	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Техника ударов</u> (атэмиваза) <u>и защиты от ударов</u> (укеваза): прямой удар рукой, удар тыльной стороной кулака (уракен) с разворотом; защита от удара (любого) - удар тыльной стороной кулака (уракен) с разворотом, добивание; два прямых удара руками, нырок под боковой в голову, вход в ноги, бросок, добивание; прямой удар рукой, боковой удар рукой в голову, нырок под боковой удар в голову, три боковых удара руками; круговой удар ногой (маваши-гери), удар ногой назад (уширо-гери) той же ногой; защита от кругового удара ногой (маваши-гери) - захват бьющей ноги, удар тыльной стороной кулака (уракен) в голову, удар локтём в ногу, стаскивание назад, ущемление колена; защита от удара ногой вперед (мае-гери) - уклон с захватом бьющей ноги, подбив под опорную ногу, рычаг колена наружу; защита от удара ногой (лоу-кика) - удар ногой вперед (мае-гери) на вскоке, два прямых удара руками в голову; защита от удара ногой (лоу-кика) - ударом в опорную ногу, два прямых удара руками; защита от прямого удара рукой в голову - удар ногой назад (уширо-гери); защита от двойки прямых ударов рукой в голову - сбивка, подставка, захват за голову, удары коленями, сваливание, добивание. • <u>Техника защиты от ударов с броском</u>: защита от бокового удара рукой в голову - «S-блок», боковая подсечка, добивание; защита от бокового удара рукой в голову - «кросс-блок», удар тыльной стороной кулака (уракен) в голову, зацеп изнутри голенью; защита от бокового в голову - «кросс-блок», удар тыльной стороной кулака (уракен) в голову, зацеп изнутри голенью - противник отшагивает - зацеп изнутри стопой под другую ногу с захватом ноги, болевой на ахиллово сухожилие; защита от бокового удара рукой в голову - «кросс-блок», мельница с колен, добивание; защита от бокового удара рукой в голову - мельница, добивание; защита от удара ногой из положения лёжа - бросок зацепом нижней ногой под пятку и упором верхней ногой в колено, удар ногой в пах, перекатом выход в стойку; защита от удара ногой из положения лёжа - ножницы под одну ногу с болевым приемом на ступню; защита от удара ногой из положения лёжа - ножницы под две ноги с болевым на колено; защита от прямого и бокового удара в голову - сбивка, «S-блоком», бросок

		<p>(передняя подножка) - противник контрит - переход на боковой отхват.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Техника борьбы лежа</u> (неваза): из положения снизу, противник между ног - болевой на руку - противник вытаскивает руку – переход на болевой на другую руку; из положения снизу, противник между ног - болевой на руку - противник вытаскивает руку - удушение ногами; «канарейка» из положения стоя на коленях с кувырком. <p><u>Дополнительно</u>: две схватки по правилам дзюдо; два спарринга по правилам джиу-джитсу.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Тактика</u>: тактика проведения технических действий: комбинации с использованием приемов из различных разделов техники джиу-джитсу (например: атемиваза-нагеваза, нагеваза-катамеваза, кансетсуваза-шимеваза), однонаправленные и разнонаправленные комбинации из раздела нагеваза (например: зацеп изнутри (оучи-гари) - боковая подсечка (деаси-бараи; оучи-гари (зацеп изнутри) - передняя подножка (тай-отоси) и т.п.); тактика ведения поединка: сбор информации о противниках, построение моделей соревновательных поединков с конкретными противниками, коррекция модели, анализ проведенных поединков, соответствия проведенного поединка ранее построенной модели; тактика участия в соревнованиях: цель соревнования, планирование результата отдельных схваток и в целом соревнования.
--	--	--

№	Наименование этапа	Сроки реализации	Программный материал
	Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	до трех лет (2 года подготовки (2 кю – фиолетовый пояс))	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Комбинации ударов (связки)</u>: защита от бокового удара рукой в голову - «S-блок», бросок (задняя подножка) под две ноги, болевой на руку; защита от бокового удара рукой в голову - «S-блок», бросок (задняя подножка) под две ноги - нападающий сопротивляется - переход с броска (задняя подножка) на подхват под две ноги, болевой; защита от прямого удара рукой в голову - уклон внутрь с захватом за отворот, бросок через плечо, нападающий сопротивляется и душит предплечьем, переход на бросок с колен, добивание локтём в пах; защита от бокового удара рукой в голову - «S-блок», эта же рука обхватывает затылок, другая челюсть, сворачивание шеи, болевой, конвоирование; тоже от прямого удара рукой в голову с уклоном наружу; защита от бокового удара рукой в голову - «S-блок», эта же рука обхватывает затылок, другая фалангами указательного и безымянного пальцев давит во впадину на шее; защита от кругового удара ногой (маваши-гери) - уклон внутрь, сталкивание с захватом опорной ноги, болевой; защита от бокового удара рукой в голову - «S-блок», подсечка с захватом за отворот - нападающий сопротивляется - сбивание в партер, не отпуская отворот, перешагивание через него, кувырок с захватом ноги, удушение; тоже самое - удушение забеганием; тоже самое - болевой на руку перешагиванием; тоже самое - болевой на руку кувырком; защита от двойки прямых ударов рукой - отскок, подскок с двойкой прямых ударов рукой, удар коленом в прыжке; защита от входа в ноги - упором локтей, удары коленями, сваливание; защита от двойки прямых ударов рукой в голову - подставка, захват за голову, удары коленями - нападающий вырывается - добивание круговым ударом ногой (маваши-гери) в голову; защита от двойки прямых ударов рукой в голову - сбивки, захват за голову одной рукой и удар локтём другой. • <u>Техника защиты от оружия</u>: - защита от удара ножом снизу - блок скрещенными руками, нижняя рука остаётся на уровне кисти, верхняя - захват за локоть, тяга за локоть, одновременный удар коленом в корпус, залом руки с захватом головы; защита от удара ножом сверху - блок предплечьем вверх с одновременным ударом локтем (рукой) в голову, продолжая движение, бьющая рука оплетает вооружённую руку, сваливание загибом руки; защита от прямого удара ножом - блок предплечьем в сторону, захват бьющей руки этой же рукой, другой рукой сильное давление на кисть вооружённой руки со скручиванием наружу, бросок, добивание; защита от удара палкой сверху - тоже, что и от

		<p>ножа; защита от удара палкой сверху - уклон наружу с «S-блоком», одно- временный удар коленом в корпус, бросок скручиванием головы; защита от удара палкой сбоку (снаружи во внутрь) - «S-блок», бросок через плечо или бросок (передняя подножка); защита от удара палкой сбоку (снаружи во внутрь) - «S-блок», бросок (подсечка); защита от удара палкой сбоку (снаружи во внутрь) - «S- блок», приседая бьющей рукой в локте, захват за отворот, конвоирование; защита от удара палкой сбоку (изнутри наружу) - «S-блок» с захватом бьющей руки, удар предплечьем в локоть, бросок болевым замком на руку; защита от удара палкой сбоку (изнутри наружу) - «S- блок», круговой удар ногой (маваши-гери) в корпус, удар локтём в голову.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Техника борьбы лежа</u> (неваза): из положения лёжа, противник между ног - «лесенка», болевой на руку, переход на удушение ногами, переход на болевой на другую руку; из положения лёжа, противник между ногами - удушение из под руки - из положения сверху между ног противника - выход на болевой скручиванием пятки; из положения противник на животе в глухой защите - удушение с захватом за отворот и штанину. <p><u>Дополнительно</u>: три спарринга по правилам джиу-джитсу со сменой партнёра.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Тактика</u>: тактика проведения технических действий: расширение технико-тактическом арсенала борца джиу-джитсу (за счет увеличения числа комбинаций с использованием приемов из раз- личных разделов техники джиу-джитсу, однонаправленных и разнонаправленных комбинаций из раздела (нагеваза), контратакующих приемов); тактика ведения поединка: сбор информации о противниках, построение моделей соревновательных поединков с конкретными противниками, коррекция модели, анализ проведенных поединков, соответствия проведенного поединка ранее построенной модели; тактика участия в соревнованиях: цель соревнования, планирование результата отдельных схваток и в целом соревнования.
--	--	---

№	Наименование этапа	Сроки реализации	Программный материал
3.	Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	свыше трех лет (I кю - коричневый пояс)	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Техника ударов</u> (атэмиваза) и защиты от ударов (укеваза): двойка руками, вход в ноги, серия болевых на ноги; защита от двойки руками и входа в ноги - сбивка, контратака локтями, удушение «гильоттина»; защита от бокового удара рукой в голову - «кемпо-блок», болевой на руку перекатом; защита от прямого и бокового удара руками в голову - сбивка, «S-блок» бросок через бедро, выход на болевой на колено перекатом; обманное действие - переход с броска через бедро, на бросок посадкой; защита от бокового удара рукой в голову в голову - «кросс-блок», бросок ножницы, добивание; защита от бокового удара рукой в голову - проход под бьющую руку, замок на шее, сваливание, болевой оплетая ногу рукой; при захвате за отворот - сбивание в партер, удушение, перешагивая с захватом ноги и отворота кувырком; тоже самое - удушение забеганием; защита от удара ногой (лоу-кик) - удар ногой (лоу-кик) с разножки, добивание; используя захват за два отворота - удушение двумя предплечьями в падении; в партере противник делает болевой скручиванием пятки - выпрямлением ноги выход на болевой скручиванием пятки. • <u>Техника защиты от ударов ножом</u>: защита от удара ножом снизу - блок предплечьем, удар локтём в голову, болевой на локоть замком, бросок замком; защита от прямого удара ножом - накрывающий блок, захват кисти, конвоирование с захватом кисти; защита от удара ножом наотмашь (изнутри наружу) - накрывающий блок, болевой на руку с упором колена в плечо - защита от удара ножом снаружи во внутрь - накрывающий блок, бросок рычаг кисти наружу. • <u>Техника защиты от ударов палкой</u>: защита от удара палкой (снаружи во внутрь) – «S-блок», удар ладонью в лицо, болевой на локоть, бросок через плечо, добивание; освобождение от захвата за руку с помощью палки - срыв захвата коротким концом, удар; освобождение от захвата за руку с помощью палки - срыв захвата длинным концом вокруг захватывающей руки, укладывание, болевой на руку с упором в плечо. • <u>Тактика</u>: тактика проведения технических действий: расширение технико-тактическом

		<p>арсенала борца джиу-джитсу (за счет увеличения числа комбинаций с использованием приемов из различных разделов техники джиу-джитсу, однонаправленных и разнонаправленных комбинаций, контратакующих приемов, опережающих атакующих действий, повторных атак и т.д.); тактика ведения поединка: сбор информации о противниках, построение моделей соревновательных поединков с конкретными противниками, коррекция модели, анализ проведенных поединков, соответствия проведенного поединка ранее построенной модели; тактика участия в соревнованиях: цель соревнования, планирование результата отдельных схваток и в целом соревнования.</p>
--	--	---

№	Наименование этапа	Сроки реализации	Программный материал
4.	Этап совершенствования спортивного мастерства	(1 дан - черный пояс)	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Атакующие и защитные комбинации</u> (связки): два прямых удара руками в голову - «кемпо-блок», захват за туловище с рукой, боковая подсечка, болевой на локоть (колени на шее и пояснице); от прямого удара впереди стоящей рукой - уход наружу с захватом руки, прямой удар рукой в голову, боковая подсечка, болевой на кисть; правый боковой удар рукой в голову - «S-блок», удар предплечьем по локтю, бросок через плечо, удар пяткой в грудь, болевой на локоть скручиванием предплечья; левый боковой удар рукой в голову - «крест-блок», удар тыльной стороной кулака (уракен) по голове, болевой на локоть, бросок через плечо, добивание в пах и голову; правый прямой удар рукой в грудь - уводящий блок, правой по шее сзади, коленом в грудь, бросок (задняя подножка) с прыжком, болевой; удар ногой вперед (мае-гери) - блок рукой вовнутрь, удар рукой в пах, удар рукой по затылку, задняя подсечка, удар ребром стопы (со-куто) по шее (соперник сидит - удушающий ногами со спины); правой рукой боковой в голову - «S-блок» с шагом, ближним коленом по рёбрам, подхват, болевой на локоть в стойке (стопа под шеей, рука между ног); атака правой рукой прямой в голову, левой рукой боковой в голову, правым предплечьем боковой по шее, бросок (передняя подножка), болевой на шею и плечо (нога блокирует руку в упоре на шею, другую руку отвести назад); два прямых удара руками в голову - противник входит в ноги - болевой на колено с кувырком; круговой удар ногой (маваши-гери) в голову - «S-блок», зацеп стопой изнутри, комплекс болевых из положения между ног; удар правой рукой в грудь - уводящий блок наружу, коленом в живот, захват одноименных руки и отворота, бросок с удушающим захватом. • <u>Техника защиты от оружия</u>: замах ножом сверху - блок предплечьем с сопровождением руки, бросок скручиванием головы; защита от удара ножом наотмашь (изнутри наружу) - блок предплечьями двух рук поочередно, болевой на кисть, удар ногой в корпус, конвоирование; защита от удара ножом (снаружи наотмашь) - блок предплечьями двух рук поочередно, бросок рычагом кисти наружу; защита от удара ножом снизу - блок предплечьем вниз с одновременным захватом запястья другой рукой, удар локтём в шею сбоку, болевой на локоть, бросок замком на руку, конвоирование; защита от удара ножом снизу с использованием палки - блок палкой сверху, выбивание ножа, удар

			<p>палкой в шею, удушение палкой, бросок, обыск и конвоирование; защита от удара ножом сверху с использованием палки - уводящий блок палкой, захват рукой локтя, выбивание ножа, удушающий палкой с заходом за спину; тоже самое - от удара ножом изнутри наружу; защита от удара ножом наотмашь снаружи с использованием палки - блок-удар палкой, захват бьющей руки, удар палкой по шее, болевой завязыванием руки вокруг палки.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Дополнительно</u>: спарринг по правилам джиу-джитсу со сменой партнёров, время спарринга по усмотрению аттестационной комиссии. • <u>Тактика</u>: в тактической подготовке спортсмен должен овладеть всем арсеналом средств и методов ведения состязательной борьбы, так как его тренировочный процесс все более индивидуализируется и строится с учетом соревновательной деятельности.
№	Наименование этапа	Сроки реализации	Программный материал
7.	Этап высшего спортивного мастерства	(1 дан - черный пояс выше)	<ul style="list-style-type: none"> • Спортсмены этапа высшего спортивного мастерства должны овладеть всеми приемами и действиями предыдущих этапов. Основной акцент в тренировочной работе здесь делается на совершенствовании индивидуальных качеств спортсмена, анализу действий потенциальных соперников в соревновательных поединках. Как правило, спортсмены этого этапа подготовки тренируются по индивидуальным планам подготовки, составленным непосредственным тренером или тренерским советом.

4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки, включающий темы по теоретической подготовке по виду спорта «джиу-джитсу» представлен в *Приложении 6 Программы*.

В содержание теоретической подготовки входят следующие темы:

1. Безопасность на учебно-тренировочных занятиях джиу-джитсу.
2. История возникновения вида спорта «джиу-джитсу» и его развитие.
3. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
4. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся в занятиях физической культурой и спортом.
5. Предотвращение допинга в спорте.
6. Закаливание организма.
7. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом.
8. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта «джиу-джитсу».
9. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «джиу-джитсу».
10. Режим дня и питание обучающихся.
11. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.
12. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств спортсмена-спортсмена.
13. История возникновения олимпийского движения.
14. Физиологические основы физической культуры.
15. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.
16. Теоретические основы технико-тактической подготовки в виде спорта «джиу-джитсу». Основы техники вида спорта «джиу-джитсу».
17. Особенности психологической подготовки спортсменов-спортсменов.
18. Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.
19. Профилактика травматизма. Перетренированность/ нетренированность.
20. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.
21. Психологическая подготовка.
22. Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс.
23. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.
24. Восстановительные средства и мероприятия.
25. Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности.
26. Социальные функции спорта.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «джиу-джитсу»

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «джиу-джитсу» относятся особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта

«джиу-джитсу» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «джиу-джитсу», по которым осуществляется спортивная подготовка;

Термин “дзю-дзюцу” (джиу-джитсу) появился в Японии в XVI веке как общее название всех видов рукопашного боя без оружия и в дословном переводе означает «мягкое искусство», которое стоит понимать как уступок натиску противника до тех пор, пока тот не окажется в ловушке, обращая свои действия против себя же самого.

Современное джиу-джитсу разделяют на базовый раздел и подразделы: военный, полицейский, спортивный. Базовый раздел включает в себя всю основную технику рукопашного боя, в том числе с традиционным оружием и со специальными средствами (кубатов, дубинка, пояс и т.д.). Полицейский подраздел является неотъемлемой частью специальной физической подготовки сотрудников правоохранительных органов. Особое внимание этому направлению Российская Федерация джиу-джитсу уделяет с самого начала своей деятельности, проводя подготовку сотрудников ОМОН, СОБР, ведомств ФССП и подразделений физической защиты федеральных органов налоговой полиции.

Составной частью базового раздела является спортивное джиу-джитсу. Его основными принципами являются ограниченная сила удара при спарринге и исключение травматичных приемов, включающих скручивание суставов ног и позвоночника, болевые приемы на пальцы рук и ног, давление на глаза. Отсутствие опасных приемов позволяет спортсмену гармонично развиваться и приобретать навыки самозащиты в искусстве, уходящем своими корнями в древность к легендарным самураям.

Будучи официально признанным видом спорта, развитие джиу-джитсу в России получило начало в 2003-м году. Особенностью джиу-джитсу является бросковая техника (в этом оно очень близко самбо, в том числе и его прикладному варианту – боевому самбо) и силовое воздействие на суставы человеческого тела. Ударная же техника, является также немаловажной составляющей, служит в основном для того, чтобы, остановив соперника, подготовить момент для броска, выведения из равновесия и проведения болевого или удушающего приема.

Соревнования по джиу-джитсу проводятся в соответствии с правилами Международной Федерации джиу-джитсу (JJIF). Спортсмены на соревнованиях и тренировке должны быть одеты в белое качественное Ги для джиу-джитсу (кимоно), которое должно быть чистым и в хорошем состоянии. Спортсмены должны носить синие и красные пояса. Площадка для соревнований и тренировок должна быть 12x12 м и покрыта татами, обычно зеленого или любого другого приемлемого цвета. Площадка должна быть разделена на две зоны. Граница между этими зонами называется «опасной зоной», шириной 1 м, она образует внешнюю часть зоны соревнований. Зона, ограниченная опасной зоной и включающая ее, называется «соревновательной зоной», и должна быть всегда размером 10x10 м.

В файтинг системе два участника соревнуются друг с другом в спортивном поединке посредством разрешенных приемов джиу-джитсу. Файтинг Система состоит из 3-х частей: удары руками и ногами; броски, сведения в партер, болевые и удушающие приемы; техника борьбы в партере, болевые и удушающие приемы.

Участники должны быть технически активны перед переходом в следующую часть. Действие считается оцениваемым, если участник показывает технику с хорошим балансом и контролируемые комбинации. На всероссийских соревнованиях, проводимых под эгидой Российской Федерации джиу-джитсу, для мужчин и женщин поединки проводятся в весовых категориях в соответствии с ЕВСК. Существуют индивидуальные и командные соревнования, правила которых идентичны. Время встречи - 3 минуты.

Дуо Систем направлена на демонстрацию защиты одного участника против заранее определенных атак участника из той же команды. Атаки разделены на 4 серии по 5 атак в каждой: атаки захватами; атаки обхватами туловища и шеи; атаки ударами руками и ногами; атаки оружием. Каждая атака должна быть подготовлена пред-атакой, такой как тяга, удар, толчок. Защита проводится полностью по выбору защищающегося участника, так же, как и выбор роли или смена ролей атакующего и защищающегося, так же, как и выбор положения ног участников. Пара может быть сформирована без каких-либо ограничений, например, таких как вес и квалификация. Разделение происходит по следующим категориям: мужские, женские и смешанные пары.

Не-ваза - раздел поединков, исключая удары, борьба начинается со стойки, с последующим переходом в партер. Оцениваются – перевод в партер, бросок, занятие господствующей позиции, удушающие приемы, болевые приемы на руки и ноги. Также исключены опасные приемы на скручивание суставов ног и опасные приемы на позвоночник.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу»

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривает), в том числе на основании договоров заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с *приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;*

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки в соответствии с приложением № 10 к ФССП (таблица № 14 Программы);

- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 11 к ФССП) представлена в таблице № 15-17 Программы;

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

Таблица № 14

Обеспечение оборудования и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

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

Таблица № 15

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм для джиу-джитсу	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Капа (зубной протектор)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм разминочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Костюм парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
6.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Наколенники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Пояс (красный и синий)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
10.	Протектор для груди (женский)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

11.	Протектор ног (красный и синий)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
12.	Протектор-бандаж для паха	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
13.	Протектор рук (красный и синий)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Футболка белая	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников спортивной школы, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом **«Тренер»**, утвержденным *приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203)*, профессиональным стандартом **«Тренер-преподаватель»**, утвержденным *приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519)*, профессиональным стандартом **«Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»**, утвержденным *приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный №68615)*, или **Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих**, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным *приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054)*.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, указанных выше, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации состава тренеров-преподавателей, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы, методических рекомендаций Комитета по физической культуре и спорту.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей спортивной школы обеспечивается путем повышения квалификации/ профессиональной переподготовки состава тренеров-преподавателей Организации в соответствии с тематической необходимостью.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Акоюн А.О. «Информационно-аналитическая система научно-методического сопровождения подготовки спортсменов в видах единоборств». – М., 2002. – 38 с.

2. Акоюн А.О., Бойко А.И., Куковеров Г.В. Определение физической и функциональной подготовленности спортсменов национальной сборной России по джиу-джитсу при помощи информационно-методической системы «БУДО»: Методическое пособие. – СПб., 2006. – 40 с.

3. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 303 с.

4. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. – СПб.: СПбГАФК, 1996.-47 с.

5. Годик М.А Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: "СААМ", 1995.

6. Запольский, Д.П. Влияние занятий боевым искусством джиу-джитсу на физическое и психологическое развитие молодежи / Д.П. Запольский, П.Н. Агеев // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2019. – № 4-3(48). – С. 21–26.

7. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В.Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.

8. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба. – М.: Просвещение, 1993. – 128 с.

9. Иванов-Катанский, С.А. Джиу-джитсу/ С.А. Иванов-Катанский. -М.: Агентство «Фаир», 1996. 312 с.

10. Иванов-Катанский, С. А. Джиу-джитсу: Усложненная техника борьбы в одежде/ С.А.Иванов-Катанский.-М.: Гранд-Фаир, 2003. -448 с.

11. Кюлот, Г., Кюлот Э. Джиу-джитсу/ Г. Кюлот, Э.Кюлот. Ростов-на-Дону: Феникс, 1998.- 224 с.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Приказ Минспорта России от 23.11.2022 №1061 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу» (зарегистрирован 20.12.2022 регистрационный № 71714.

2. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

3. Приказ Минспорта России от 07.07.2022 №579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки».

4. Приказ Минспорта России от 22.12.2022 №1355 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «джиу- джитсу».

5. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных

сборных команд Российской Федерации.

6. Приказ Минспорта России от 26.08.2022 г. № 692 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта».

7. Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н.

8. Профессиональный стандарт «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н.

9. Профессиональный стандарт «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н.

10. Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

11. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

12. Приказ Минспорта России от 24.06.2021 №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил».

13. Приказ Минспорта России от 27.06.2022г. №541 «О внесении изменений в порядке финансирования за счет средств федерального бюджета физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий (в том числе значимых международных официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 17.06.2021 № 446».

14. Приказ Минспорта России от 20.12.2021г. № 999 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады)», результаты участия в спортивных соревнованиях.

15. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

16. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

17. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273 ФЗ (ред. от 02.07.2021) «Об образовании в Российской Федерации».

Электронный ресурс реализации Программы:

18. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации
[Электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru>

19. Официальный сайт Российского антидопингового агентства
[Электронный ресурс] URL: <http://www.rusada.ru>

20. Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства
[Электронный ресурс] URL: <http://www.wada-ama.org>

21. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс] URL: <http://www.roc.ru>

22. Официальный сайт Международного олимпийского комитета
[Электронный ресурс] URL: <http://www.olympic.org>

23. Официальный сайт федерации джиу-джитсу России (<http://www.rjf.ru/>).

Номер во Всероссийском реестре видов спорта

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
39	Джиу-джитсу	029 000 1411Я	весовая категория 25 кг	029 001 1 8 1 1 Д
			весовая категория 28 кг	029 014 1 8 1 1 Д
			весовая категория 30 кг	029 039 1 8 1 1 Ю
			весовая категория 32 кг	029 041 1 8 1 1 Д
			весовая категория 34 кг	029 038 1 8 1 1 Ю
			весовая категория 36 кг	029 043 1 8 1 1 Д
			весовая категория 38 кг	029 048 1 8 1 1 Ю
			весовая категория 40 кг	029 013 1 8 1 1 Д
			весовая категория 42 кг	029 059 1 8 1 1 Ю
			весовая категория 44 кг	029 015 1 8 1 1 Д
			весовая категория 45 кг	029 016 1 8 1 1 Ю
			весовая категория 46 кг	029 017 1 8 1 1 Ю
			весовая категория 48 кг	029 018 1 8 1 1 Д
			весовая категория 50 кг	029 019 1 8 1 1 Ю
			весовая категория 52 кг	029 020 1 8 1 1 Д
			весовая категория 55 кг	029 002 1 8 1 1 Н
			весовая категория 56 кг	029 003 1 8 1 1 А
			весовая категория 57 кг	029 021 1 8 1 1 Д
			весовая категория 57+ кг	029 060 1 8 1 1 Д
			весовая категория 60 кг	029 022 1 8 1 1 Ю
весовая категория 62 кг	029 004 1 8 1 1 А			
весовая категория 63 кг	029 023 1 8 1 1 Б			

				весовая категория 63+ кг	029 024 1 8 1 1 Д
				весовая категория 66 кг	029 025 1 8 1 1 Ю
				весовая категория 66+ кг	029 026 1 8 1 1 Ю
				весовая категория 69 кг	029 005 1 8 1 1 А
				весовая категория 70 кг	029 006 1 8 1 1 Б
				весовая категория 70+ кг	029 007 1 8 1 1 Б
				весовая категория 73 кг	029 027 1 8 1 1 Ю
				весовая категория 73+ кг	029 061 1 8 1 1 Ю
				весовая категория 77 кг	029 008 1 8 1 1 А
				весовая категория 81 кг	029 028 1 8 1 1 Ю
				весовая категория 81+ кг	029 029 1 8 1 1 Ю
				весовая категория 85 кг	029 009 1 8 1 1 А
				весовая категория 94 кг	029 010 1 8 1 1 А
				весовая категория 94+ кг	029 011 1 8 1 1 А
				ката-парное	029 012 1 8 1 1 Я
				борьба лежа –весовая категория 25 кг.	029 062 1 8 1 1 Д
				борьба лежа –весовая категория 28 кг.	029 063 1 8 1 1 Д
				борьба лежа –весовая категория 30 кг.	029 064 1 8 1 1 Ю
				борьба лежа –весовая категория 32 кг.	029 065 1 8 1 1 Д
				борьба лежа –весовая категория 34 кг.	029 040 1 8 1 1 Ю
				борьба лежа –весовая категория 36 кг.	029 066 1 8 1 1 Д
				борьба лежа –весовая категория 38 кг.	029 067 1 8 1 1 Ю
№	Наименование вида спорта	тер-код спорта	вида	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
				борьба лежа –весовая категория 40 кг.	029 042 1 8 1 1 Д
				борьба лежа –весовая категория	029 068 1 8 1 1 Ю

			42 кг.	
			борьба лежа –весовая категория 44 кг.	029 044 1 8 1 1 Д
			борьба лежа –весовая категория 45 кг.	029 045 1 8 1 1 Ю
			борьба лежа –весовая категория 46 кг.	029 046 1 8 1 1 Ю
			борьба лежа –весовая категория 48 кг.	029 047 1 8 1 1 Д
			борьба лежа –весовая категория 50 кг.	029 049 1 8 1 1 Ю
			борьба лежа –весовая категория 52 кг.	029 050 1 8 1 1 Д
			борьба лежа –весовая категория 55 кг.	029 030 1 8 1 1 Ю
			борьба лежа –весовая категория 56 кг.	029 069 1 8 1 1 А
			борьба лежа –весовая категория 57 кг.	029 051 1 8 1 1 Б
			борьба лежа –весовая категория 57+ кг.	029 070 1 8 1 1 Д
			борьба лежа –весовая категория 60 кг.	029 052 1 8 1 1 Ю
			борьба лежа –весовая категория 62 кг.	029 031 1 8 1 1 А
			борьба лежа –весовая категория 63 кг.	029 053 1 8 1 1 Б
			борьба лежа –весовая категория 63+ кг.	029 071 1 8 1 1 Д
			борьба лежа –весовая категория 66 кг.	029 054 1 8 1 1 Ю
			борьба лежа –весовая категория 66+ кг.	029 055 1 8 1 1 Ю
			борьба лежа –весовая категория 69 кг.	029 033 1 8 1 1 А
			борьба лежа –весовая категория 73 кг.	029 056 1 8 1 1 Ю
			борьба лежа –весовая категория 73+ кг.	029 072 1 8 1 1 Ю
			борьба лежа –весовая категория 77 кг.	029 034 1 8 1 1 А
			борьба лежа –весовая категория 81 кг.	029 057 1 8 1 1 Ю
			борьба лежа –весовая категория	029 058 1 8 1 1 Ю

			81+ кг.	
			борьба лежа –весовая категория 85 кг.	029 032 1 8 1 1 А
			борьба лежа –весовая категория 94 кг.	029 035 1 8 1 1 А
			борьба лежа –весовая категория 94+ кг.	029 036 1 8 1 1 А
			борьба лежа – абсолютная категория	029 037 1 8 1 1 Л

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	выше года	До трех лет	выше трехлет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24	20-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		14		12		4	3
1.	Общая физическая подготовка (всего часов)	82-110	110-145	100-174	62-94	66-100	52-83
2.	Специальная физическая подготовка (всего часов)	54-73	90-120	108-189	187-281	200-300	250-399
3.	Участие в спортивных соревнованиях (всего часов)	-	-	21-36	44-65	58-87	83-133
4.	Техническая подготовка (всего часов)	56-81	91-122	141-272	269-404	366-549	458-732
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (всего часов)	17-22	18-25	21-36	44-65	94-137	124-201

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
6.	Инструкторская и судейская практика (всего часов)	-		4-7	6-9	16-25	21-33
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (всего часов)	2-3	3-4	8-14	12-18	32-50	52-83
Общее количество часов в год		234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248	1040-1664

Примечание: теоретическая и психологическая подготовка реализуется в рамках всех разделов настоящего учебного плана; всего учебный план рассчитан на 52 недели, из них 6 недель – период активного отдыха; п. 6 отрабатывается в структуре групповых занятий и/или за рамками расписания, в т.ч. самостоятельно; недельная нагрузка зависит от структуры каждого месяца и поставленных задач; расчетное общегодовое количество часов складывается из количества часов по расписанию и спортивных соревнований п. 3; для этапа ССМ могут применяться индивидуальные планы подготовки для каждого обучаемого; этап ВСМ занимается по индивидуальным планам спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу».

Ожидаемый результат: результаты выполнения контрольно-переводных нормативов (упражнений), результаты выполнения норм и требований спортивных разрядов и званий, в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией (Приказ Минспорта России от 20.12.2021г. № 999 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады)», результаты участия в спортивных соревнованиях.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Направления работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	<i>Судейская практика</i>	<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 в ходе учебно-тренировочного процесса
1.2.	<i>Инструкторская практика</i>	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; 	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	<i>Режим питания и отдыха</i>	<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 	В течение года

		способов закаливания и укрепления иммунитета);	
№ п/п	Направления работы	Мероприятия	Сроки проведения
2.2.	Медицинские медико- биологические мероприятия	и- комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов; - мероприятия психологического характера; - систематический контроль состояния здоровья спортсменов (проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения);	В течение года в ходе учебно-тренировочного процесса и по плану работы
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка	- беседы, встречи с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися;	В течение года в ходе учебно-тренировочного процесса
3.2.	Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в церемониях открытия (закрытия), награждения на различных мероприятиях;	В течение года в соответствии с календарным планом
		Первенство России до 18 лет	по назначению
		Первенство среди юношей, девушек и юниоров по джиу-джитсу	октябрь
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора спортсменов;	В течение года в ходе учебно-тренировочного процесса и по планам проводящих организаций

План мероприятий на предотвращение допинга и борьбу с ним

<i>Этап спортивной подготовки</i>	<i>Содержание мероприятия и его форма</i>	<i>Сроки проведения</i>	<i>Рекомендации по проведению мероприятий</i>
Этап начальной подготовки	Индивидуальные консультации спортивного врача	Ежедневно	АЦРБ
		Перед соревнованиями, в ходе лечения и реабилитации	
	Информирование спортсмена о следующем: нарушение антидопинговых правил; список запрещенных веществ и методов; вещества, запрещенные в отдельных видах спорта; программа допингового мониторинга; санкции к спортсменам	В течение года в рамках учебно-тренировочных занятиях	Проводит тренер-преподаватель учебно-тренировочной группы Методисты
		В период спортивных соревнований	Проводит тренер-преподаватель учебно-тренировочной группы,
	Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов	В течение года в рамках учебно-тренировочных занятиях	Проводит тренер-преподаватель учебно-тренировочной группы, Администрация
Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств	В течение года в рамках учебно-тренировочных занятиях	Проводит тренер-преподаватель учебно-тренировочной группы,	

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
	Родительское собрание, ознакомление родителей (опекунов) с памятками РУСАДА	1-2 раза в течение учебного года	Включить в повестку для родительского собрания вопрос по антидопингу.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА https://rusada.ru/education/online-training/	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Индивидуальные консультации спортивного врача	Ежедневно Перед соревнованиями, в ходе лечения и реабилитации	Медицинская организация
	Информирование спортсмена о следующем: нарушение антидопинговых правил; список запрещенных веществ и методов; вещества, запрещенные в отдельных видах спорта; программа допингового мониторинга; санкции к спортсменам	В течение года в рамках учебно-тренировочных занятиях	Проводит тренер-преподаватель учебно-тренировочной группы
		В период спортивных соревнований	Проводит тренер-преподаватель учебно-тренировочной группы Методисты
	Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов	В течение года в рамках учебно-тренировочных занятиях	Проводит тренер-преподаватель учебно-тренировочной группы, Методисты
	Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств	В течение года в рамках учебно-тренировочных занятиях	Проводит тренер-преподаватель учебно-тренировочной группы, методисты

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
	Родительское собрание, ознакомление родителей (опекунов) с памятками РУСАДА	1-2 раза в течение учебного года	Включить в повестку для родительского собрания вопрос по антидопингу.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА https://rusada.ru/education/online-training/	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период спортивной подготовки и участия в спортивных соревнованиях в период годичного цикла	В ходе УМО и текущих осмотров В период спортивных соревнований	Медицинская организация Медицинская организация

Учебно-тематический план по виду спорту «Джиу-джитсу»

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 900/ 1020		
	Безопасность на учебно-тренировочных занятиях джиу-джитсу	≈ 60/60	сентябрь	Основы страховки и самостраховки. Особенности проведения учебно-тренировочных занятий с учетом специфики вида спорта.
	История возникновения вида спорта «джиу-джитсу» и его развитие	≈ 60/60	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта «джиу-джитсу». Автобиографии выдающихся спортсменов. Достижения российских спортсменов на международной арене
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 60/60	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	≈ 60/60	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Предотвращение допинга в спорте	≈ 60/60	декабрь	Понятие допинг. Международные антидопинговые правила. Организации, курирующие деятельность в этой области (ВАДА, РУСАДА).
	Закаливание организма	≈ 60/60	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 60/60	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта «джиу-джитсу»	≈ 120/180	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «джиу-джитсу»	≈ 120/180	июнь	Основные понятия. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

	Режим дня и питание обучающихся	≈ 60/60	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 180/180	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	1500/1980		
	Безопасность на учебно-тренировочных занятиях джиу-джитсу	≈ 60/60	сентябрь	Основы страховки и само страховки. Особенности проведения учебно-тренировочных занятий с учетом специфики спортивного снаряда
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств спортсмена	≈ 60/60	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 60/60	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 60/60	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Предотвращение допинга в спорте	≈ 60/60	декабрь	Международные антидопинговые правила. Организации, курирующие деятельность в этой области (ВАДА, РУСАДА).

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Физиологические основы физической культуры	≈ 120/240	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	≈ 120/240	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки в виде спорта «джиу-джитсу». Основы техники вида спорта «джиу-джитсу»	≈ 240/360	май	Основные понятия. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Особенности психологической подготовки спортсменов	≈ 240/360	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности спортсмена.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «джиу-джитсу»	≈ 240/240	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

	Правила вида спорта «джиу-джитсу»	≈ 240/240	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 3720		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 120	сентябрь	Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Безопасность на учебно-тренировочных занятиях джиу-джитсу	≈ 120	сентябрь	Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях по виду спорта «джиу-джитсу». Страховка и само страховка. Особенности проведения учебно-тренировочных занятий с учетом специфики вида спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 720	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 720	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

	Предотвращение допинга в спорте	≈ 120	декабрь	Международные антидопинговые правила. Текущие изменения. Организации, курирующие деятельность в этой области (ВАДА, РУСАДА).
	Психологическая подготовка	≈720	декабрь	Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.
Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап совершенствования спортивного мастерства	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 600	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	≈ 600	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 4980		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 480	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.
	Безопасность на учебно-тренировочных занятиях джиу-джитсу	≈ 800	сентябрь	Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях по виду спорта «джиу-джитсу». Страховка и само страховка. Особенности проведения учебно-тренировочных занятий с учетом специфики вида спорта.
	Предотвращение допинга в спорте	≈ 940	декабрь	Международные антидопинговые правила. Текущие изменения. Перечень запрещенных препаратов. Организации, курирующие деятельность в этой области (ВАДА, РУСАДА).

	Социальные функции спорта	≈ 240	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	≈ 720	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап высшего спортивного мастерства	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 240	декабрь	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 ядропорта	≈ 960	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

	Психологическая подготовка	≈ 600	декабрь	Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. Особенности психологической подготовки спортсменов этапа высшего спортивного мастерства.
	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. 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	

