

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КОМПЛЕКСНАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБУ «КСШ» г. Челябинска



П. Сидоров

2023 г.

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

Разработана на основании примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.12.2022 № 1355

Сроки реализации программы:

Этап начальной подготовки – до 3 лет

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – до 4 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Челябинск, 2023

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивным дисциплинам «весовая категория», «борьба лёжа» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу», утвержденным приказом Минспорта России от 23 ноября 2022 г. № 1061¹ (далее – ФССП).

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки с учетом приложения № 1 к ФССП, п. 4 приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	10	14-28
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	12-24
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	16	4-8
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	18	3-6

¹ (зарегистрирован Минюстом России 20 декабря 2022 г., регистрационный № 71714).

3. Объем Программы с учетом приложения № 2 к ФССП

Таблица № 2

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

4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

5.1. Учебно-тренировочные занятия групповые, индивидуальные, смешанные и иные;

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия с учетом приложения № 3 к ФССП;

Таблица № 3

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

1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта 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 для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

5.3. 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 классификации и правилам вида спорта «джиу-джитсу»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых

правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями;

Учреждение 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.

Виды и объем соревновательной деятельности

Таблица № 4

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

5.4 Иные виды (формы) обучения – физкультурные мероприятия в форме спартакиад, спортивных эстафет, спортивных праздников.

6. Годовой учебно-тренировочный план с учетом пункта 15 ФССП, приложений № 2 и № 5 к ФССП приведен в приложении № 1 к Программе.

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

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

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным

планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

6.5. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки приведен в приложении № 1 к Программе.

7. Календарный план воспитательной работы приведен в приложении № 2 к Программе.

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в приложении № 3 к Программе.

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской практике обучающиеся привлекаются в качестве помощников тренера-преподавателя. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Результатом прохождения инструкторской практики, является:

- 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 соревновательным процессам;
- формирование склонности к педагогической работе.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства обучающиеся привлекаются к судейству соревнований в качестве помощника спортивного судьи (секретаря) соревнований, проводимых Учреждением, соревнований муниципального уровня. Должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи аттестационного экзамена.

Результатом прохождения судейской практики, является:

- 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.

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

Медицинский (врачебный) контроль за обучающимися осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144 н.

Целью медицинского осмотра обучающихся является определение состояния здоровья, группы здоровья для допуска к спортивным мероприятиям.

Задачами медицинского осмотра обучающихся являются:

- оценка уровня физического развития;
- определение уровня физической активности;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях физической культурой и спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся медицинскими противопоказаниями к занятиям физической культурой и спортом;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- определение медицинских рекомендаций по планированию занятий физической культурой и спортом с учётом выявленных изменений в состоянии здоровья.

Медицинский контроль на этапе начальной подготовки осуществляется педиатрами/терапевтами, на этапах начиная с тренировочного этапа (спортивной специализации) педиатрами/терапевтами, спортивными врачами областного врачебно-физкультурного диспансера на основании договора.

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Рациональное использование различных способов активного воздействия на восстановительные процессы – важный резерв повышения эффективности тренировки.

Восстановительные средства подразделяются на три основные группы: педагогические, медико-биологические и психологические.

Педагогические средства:

1. Оптимальный план тренировочного процесса: нагрузки, соответствующие функциональным возможностям, оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки, вариативность нагрузки, рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения.

2. Условия, способствующие ускорению восстановления: рациональный режим дня, средства переключения (кино, театр, литература и т.д.), положительный психологический климат в группе, умеренная мышечная деятельность.

3. Рациональное планирование тренировочного занятия: упражнения для быстрого снятия утомления, специальные упражнения для расслабления, выбор места тренировочного занятия, рациональная разминка перед тренировкой, рациональная заминка после тренировки.

Медико-биологические средства:

1. Гигиенические: рациональный и стабильный распорядок дня, полноценный отдых и сон, соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям тренировок и соревнований, состояние и оборудование спортивных сооружений.

2. Физические: баня, гидропроцедуры, криопроцедуры и др.

3. Питание: сбалансированность по энергетической ценности, сбалансированность по составу, соответствие характеру, величине и направленности нагрузок, соответствие климатическим и погодным условиям.

4. Фармакологические: витамины, минеральные вещества.

Психологические средства: психологический климат в команде, взаимопонимание с тренером, хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими, положительная эмоциональная насыщенность учебно-тренировочных занятий, интересный и разнообразный досуг, комфортные условия для тренировки и отдыха и др.

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

а. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «джиу-джитсу»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

11.2. 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.

11.3. 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.

11.4. 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 выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки с учетом приложений №№ 6-9 к ФССП и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки с учетом приложений №№ 7-9 к ФССП.

Для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки используют комплексы контрольных упражнений, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, силовые, координационные), специальной физической подготовленности.

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

Таблица № 5

№ 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	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	145	135
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			32	27	35	30
2.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			3	-	3	-
2.3.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			12	9	15	11

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

Таблица № 6

№ 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	см	не менее	

	на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+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 спортивный разряд»		

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

Таблица № 7

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.5.	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.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее
			50 44
2.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее
			14 -
2.3.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее
			- 19
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

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

Таблица № 8

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1 16,4	
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			- 10.50	
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.00 -	
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			44 17	
1.5.	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.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48 43	
2.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15 -	
2.3.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			- 18	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Основные средства и методы спортивной тренировки по этапам подготовки:

1. Этап начальной подготовки

Основная цель тренировки на этапе начальной подготовки – овладение основами техники.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей; постепенный переход к целенаправленной подготовке в джиу-джитсу; развитие технических навыков джиу-джитсу; повышение уровня физической подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий джиу-джитсу.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и страховки (кувырки, группировка, повороты, падения и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (набивных, теннисных мячей);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- комплексы специальных технических упражнений.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный.

Особенности тренировки. Этап НП один из наиболее «важных», поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

На этапе НП, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для занятий джиу-джитсу.

Известно, что на этапе НП целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические

качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

На этапе НП целесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Закладывание основ техники целесообразно проводить в облегченных условиях. При этом тренировочный процесс должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на развитие навыков каждого технического действия или их комплекса нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Эффективность освоения упражнений находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять спортивную подготовку юных спортсменов.

2. Тренировочный этап

Основная цель спортивной подготовки на тренировочном этапе - углубленное овладение технико-тактическим арсеналом джиу-джитсу.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся;
- улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих джиу-джитсу;
- создание интереса к занятиям джиу-джитсу;
- совершенствование техники;
- постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок;
- постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена;
- выполнение массовых разрядов.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;

- неравномерность в росте и развитии силы.

Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки. Физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Значительно увеличивается объем специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-14 лет. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях. На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы.

3. Этап совершенствования спортивного мастерства.

В основе формирования задач на этапе ССМ следует выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность процесса спортивной подготовки:

- совершенствование техники джиу-джитсу и специальных физических качеств;
- повышение технико-тактической подготовленности;
- совершенствование соревновательного опыта и психологической подготовленности;
- достижение спортивных результатов на уровне «Кандидат в мастера спорта».

4. Этап высшего спортивного мастерства.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапе ВСМ:

- совершенствование соревновательного опыта и психологической подготовленности;
- достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях всероссийского и международного уровня.

На этапе ВСМ процесс спортивной подготовки должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей спортсмена.

Виды подготовки

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка (далее – ОФП) – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте.

Задачи процесса ОФП. ОФП направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с учетом специфики вида спорта и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
- оздоровление, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений;
- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

Средства ОФП. К основным средствам ОФП относятся упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине.

Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.

Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.

Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание мяча.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби, настольный теннис.

Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

Специальная физическая подготовка (далее – СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта).

К средствам СФП относят упражнения на боксерских мешках, лапах, митах, макиварах.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: броски набивного мяча (1-3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).

Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде.

Упражнения для развития быстроты: бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20 м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 3x10 м.

Упражнения для развития ловкости: элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости: маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Упражнения для развития выносливости: многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки, движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук, стоя на голове с опорой ногами о стену, наклоны головы в стойке

Данное деление на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация, и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

Методические рекомендации для развития необходимых физических качеств

Развитие выносливости. Выносливость подразделяется на общую выносливость и специальную выносливость. Общая выносливость – это базовая способность без значительных ограничений по времени выполнять работу умеренной интенсивности при достаточно полном вовлечении большинства функций организма. Специальная выносливость – это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности.

Для развития общей выносливости наилучшим средством является длительная тренировочная работа циклического характера. Используются следующие упражнения:

- бег (не менее 20 мин) по стадиону или спортивному залу, более подготовленные спортсмены повышают общую выносливость, выполняя бег с переменной темпа (замедлением либо ускорением);
- бег и прыжки вверх по лестнице;
- прыжки со скакалкой;
- спортивные игры, требующие выносливости (футбол, рэгби, баскетбол), длительность игры – не менее 30 мин.

Общая выносливость, обуславливая общую работоспособность спортсмена, служит основой для развития специальной выносливости. Чем выше уровень общей выносливости, тем лучше можно развить выносливость специальную.

Специальная выносливость – это способность к эффективному выполнению технических действий и преодолению утомления в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. Многократное повторение технических элементов, совершенствование техники с целью научиться выполнять движение экономно, без излишних мышечных напряжений, а также выполнение специальных упражнений – основной способ развития специальной выносливости.

Развитие силы. Задачами общей силовой подготовки являются:

- гармоничное развитие основных мышечных групп;
- укрепление мышечно-связочного аппарата;
- устранение недостатков в развитии мышц.

К числу ударных упражнений, для развития силы, относят удары руками и ногами в воздух, по мешкам, лапам и макиварам с утяжелителями, или в воде. Величина отягощения в таких упражнениях не должна нарушать структуру самого движения, а сами упражнения должны выполняться с максимальной скоростью.

Для развития «взрывной» силы можно использовать метания и толкания набивных мячей, ядер, гирь и камней из различных положений с максимальным ускорением в финальной части, работа с молотом, рывки и толчки штанги, а также преодоление инерции собственного тела при ударах, защитах.

Эффективным и наиболее приемлемым упражнением для мышц-разгибателей рук, которые несут основную нагрузку в ударных действиях, является различные отжимания в упоре лежа. Не меньшее внимание нужно уделять укреплению мышц брюшного пресса.

Для успешной подготовки широко применяются упражнения на перекладине, брусьях, гимнастической стенке с амортизаторами и утяжелителями. Все эти комплексы необходимо применять не менее 2 раз в неделю. Целесообразно упражнения на развитие силовых способностей применять во второй части учебно-тренировочного занятия.

Взрывная сила в условиях спортивной деятельности проявляется как в динамическом, так и в изометрическом режимах. Взрывная сила проявляется в способности мышц развивать значительное напряжение в минимальное время и характеризуется отношением максимума усилий ко времени его достижения.

При совершенствовании взрывной силы наиболее предпочтителен динамический режим работы мышц с акцентом на преодолевающий характер работы. Темп выполнения – предельный и околопредельный. Особое внимание уделять мгновенному («взрывному») началу движения.

Развитие скоростных способностей. Под скоростными способностями понимается комплекс свойств двигательного аппарата человека, позволяющий выполнять двигательные действия в кратчайшее время.

Скоростные способности подразделяются на элементарные и комплексные. К элементарным видам скоростных способностей относятся:

- скорость простой и сложной двигательной реакции;
- скорость выполнения отдельного движения;
- способность к быстрому началу движения;
- максимальная частота (темп) неотягощенных движений.

Быстрота реакции на движущийся объект составляет 0,18 – 1,00 сек. Скрытый период реакции на движущийся объект складывается из 4 элементов:

- человек должен увидеть движущийся объект;
- оценить направление и скорость движения;
- выбрать план действий;
- начать его осуществление.

Более 80% времени уходит на зрительное восприятие. Эта способность тренируема. Для этого используется упражнение с реакцией на движущий предмет. Одним из средств развития этой способности может быть игра в баскетбол, футбол, ручной мяч, вышибалы и т.д.

Для развития быстроты реакции с выбором необходимо постепенно усложнять характер ответных действий и условия их выполнения. Например, сначала тренируются в выполнении защиты в ответ на заранее обусловленный удар, затем спортсмену предлагают реагировать на одну из двух возможных атак, потом трех и т.д.

Решающий стимул для развития максимального темпа скоростных способностей – высокая интенсивность движений. Для достижения максимального темпа движений необходимо 3-5 с удерживать максимальный темп. Интервалы между нагрузками скоростной направленности должны обеспечивать почти полное восстановление работоспособности. В то же время длительность отдыха должна быть такой, чтобы не произошло значительного понижения уровня возбуждения ЦНС.

Развитие гибкости. Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с наибольшей амплитудой. Гибкость подразделяют на активную и пассивную. Активную гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше

активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений. Упражнения, направленные на увеличение гибкости должны включаться в каждое учебно-тренировочное занятие, а для поддержания ее на достигнутом уровне 3-4 раза в неделю.

Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений для развития гибкости требует специального обучения спортсменов и постоянного контроля со стороны тренера, так как высока степень риска получения травм суставов и мышц. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

Развитие координационных способностей. Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями.

Большой объем двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи, возникающие в тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этом необходимую вариативность движений. Координация развивается параллельно с технической подготовкой.

Методы развития координации:

- выполнение упражнений в зеркальном изображении;
- из непривычных исходных положений;
- выполнение знакомого упражнения с дополнительными движениями;
- выполнение знакомых упражнений в незнакомых сочетаниях;
- изменение условий выполнения упражнений.

Упражнения на развитие координационных способностей целесообразно включать в начале основной части учебно-тренировочного занятия.

Техническая подготовка

Освоение элементов техники

Этап начальной подготовки

Техника падений: 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, в прыжке; 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; страховка с рук; падение из упора лёжа.

Основные стойки: нормальная стойка; защитная стойка; нормальная правая стойка; нормальная левая стойка; защитная правая стойка; защитная левая стойка.

Техника передвижений: передвижения обычными шагами; передвижение подшагиванием.

Техника поворотов и подворотов: поворот вправо и влево на 90 градусов; поворот вправо и влево на 180 градусов.

Техника захватов: захват рукав-отворот; захват рукав-одежда на спине; захваты за запястья.

Техника освобождения от захватов: освобождение от захватов за отворот с ударом ногой в ногу (пах) и болевым приемом 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 в живот (голову) и бросок через бедро; освобождение от захватов за две руки – движение на четыре стороны, добивание; освобождение от захватов за отворот ударом в предплечье, два удара в голову; защита от удушения руками спереди с захватом за локоть, упор в голову, сваливание, добивание; защита от удушения предплечьем сзади зашагом за опорную ногу с броском (задняя подножка), добивание.

Техника ударов: удар кулаком вперед; удар ногой вперед; прямые и боковые удары одиночные и двойные (выполняются из стойки по заданию); круговые удары ногами, удар ребром стопы; удар ногой назад; двойка руками, удар ногой.

Комбинация ударов (связки): два прямых удара руками и удар вперед передней или задней ногой; передней ногой; два прямых удара руками, круговой удар ногой; круговой удар задней ногой в корпус, два прямых руками, круговой удар ногой в голову.

Техника защиты от ударов: 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 правой или левой ногой; защита от кругового удара ногой подставкой, два прямых руками в голову, добивание; произвольно – защита от кругового удара ногой захватом бьющей ноги, зацепом изнутри, добивание; нырок под боковой удар рукой – вход в ноги, бросок, добивание; защита от удара ребром стопы – сбив передней рукой, удар в голову, подсечка под бьющую ногу, добивание.

Техника борьбы лежа: 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; 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 ахиллово сухожилие.

Комбинации с использованием техники бросков: защита от захвата за рукав (отворот) и бокового удара – захват за отворот (рукав), «S-блок», удар в голову, бросок через плечо, добивание; защита от двойного бокового удара рукой в голову – «S-блок», «кемпо-блок» захват за рукав и спину, бросок через бедро, добивание; защита от прямого и бокового удара в голову – сбивка, «S-блок» с захватом за рукав и спину, бросок подхватом под две ноги, добивание; защита от прямого и бокового удара рукой в голову

– сбивка, «S-блок» с захватом за рукав и спину, бросок (передняя подножка), перевод на грудь, болевой с упором в локоть.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Техника освобождения от захватов: освобождение от захватов за корпус спереди – удар ладонями по ушам, броском скручиванием головы и болевой, оплетая руку, с упором в плече; освобождение от захватов за корпус сзади – бросок с захватом ноги, добивание в пах; освобождение от захватов за корпус и руки спереди – удар коленом в пах, головой в нос, бросок (задняя подножка), болевой на руку, с использованием ног (стопа над шеей); освобождение от захватов за корпус и руки сзади – развести локти и одновременно резко присесть, захват за плечо, бросок через плечо, удар пяткой в корпус и болевой вращением локтя; освобождение от захватов за корпус и руки сзади – отшаг в сторону с одновременным ударом ребром ладони в пах, зашагиванием за обе ноги противника, бросок скручиванием корпуса, добивание; освобождение от захвата за отворот и удара в голову – «S-блок», удар ладонью по челюсти, захват за кисть, болевой на кисть, удар коленом

Техника ударов: прямой удар левой рукой, круговой удар левой ногой; прямой удар левой рукой, круговой удар левой ногой, прямой удар правой рукой; прямой удар левой рукой, круговой удар левой ногой, прямой удар правой рукой; круговой удар правой ногой – двойка прямых ударов, отскок, круговой удар правой, левой ногой поочередно; прямой удар рукой, удар тыльной стороной кулака с разворотом; защита от удара (любого) - удар тыльной стороной кулака 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, удар ногой назад той же ногой; защита от кругового удара ногой – захват бьющей ноги, удар тыльной стороной кулака в голову, удар локтём в ногу, стаскивание назад, ущемление колена; защита от удара ногой вперед – уклон с захватом бьющей ноги, подбив под опорную ногу, рычаг колена наружу; защита от удара ногой (лоу-кика) – удар ногой вперед на вскоке, два прямых удара руками в голову; защита от удара ногой (лоу-кика) – ударом в опорную ногу, два прямых удара руками; защита от прямого удара рукой в голову – удар ногой назад (уширо-гери); защита от двойки прямых ударов рукой в голову – сбивка, подставка, захват за голову, удары коленями, сваливание, добивание.

Техника защиты от ударов: 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 в голову, бросок (передняя подножка), болевой на локоть, колени на шею 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 в корпус (голову), бросок через бедро – противник контрит – закончить болевым на ногу перекатом; 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 в голову, зацеп изнутри голенью; защита от бокового в голову – «кросс-блок», удар тыльной стороной кулака 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 (передняя подножка) – противник контрит – переход на боковой отхват.

Техника борьбы лежа: 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; 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.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Атакующие и защитные комбинации (связки): два прямых удара руками в голову – «кемпо-блок», захват за туловище с рукой, боковая подсечка, болевой на локоть (колени на шею 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 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

– блок рукой вовнутрь, удар рукой в пах, удар рукой по затылку, задняя подсечка, удар ребром стопы 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 в голову – «S-блок», зацеп стопой изнутри, комплекс болевых из положения между ног; удар правой рукой в грудь – уводящий блок наружу, коленом в живот, захват одноименных руки и отворота, бросок с удушающим захватом.

Техника защиты от оружия: замах ножом сверху – блок предплечьем с сопровождением руки, бросок скручиванием головы; защита от удара ножом наотмашь (изнутри наружу) – блок предплечьями двух рук поочерёдно, болевой на кисть, удар ногой в корпус, конвоирование; защита от удара ножом (снаружи наотмашь) – блок предплечьями двух рук поочерёдно, бросок рычагом кисти наружу; защита от удара ножом снизу – блок предплечьем вниз с одновременным захватом запястья другой рукой, удар локтём в шею сбоку, болевой на локоть, бросок замком на руку, конвоирование; защита от удара ножом снизу с использованием палки – блок палкой сверху, выбивание ножа, удар палкой в шею, удушение палкой, бросок, обыск и конвоирование; защита от удара ножом сверху с использованием палки – уводящий блок палкой, захват рукой локтя, выбивание ножа, удушающий палкой с заходом за спину; 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.

Этап высшего спортивного мастерства

Обучающиеся этапа высшего спортивного мастерства должны овладеть всеми приемами и действиями предыдущих этапов. Основной акцент в учебно-тренировочной работе здесь делается на совершенствовании индивидуальных качеств спортсмена, анализу действий потенциальных соперников в соревновательных поединках. Как правило, обучающиеся этого этапа подготовки тренируются по индивидуальным планам подготовки.

Тактическая подготовка.

Спортивная тактика – это искусство ведения соревнования, в том числе и с противником. Её главная задача – наиболее целесообразное использование сил и возможностей для решения поставленной задачи. Основное средство для этого – техническое мастерство, физическая и психологическая подготовленность, применяемые в постоянных и изменяющихся условиях внешней среды, по заранее намеченному плану и в соответствии с возникающими задачами и ситуациями.

Взаимосвязь между тактикой и количеством освоенных элементов техники прямо пропорциональна. Чем шире арсенал техники обучающегося, тем шире его

тактические возможности. Помимо этого на тактику оказывают и такие данные, как ловкость, быстрота, реакция, строение тела (рост, длина рук и ног) и др.

Чтобы правильно ориентироваться в сложной, постоянно меняющейся обстановке поединка, быстро применять правильное решение, четко и своевременно реагировать на возникающие изменения, спортсмен должен обладать логическим мышлением, осмысливать каждый тактический прием.

Важнейшей особенностью тактического мышления является предвидение. Тактика не должна быть шаблонной. Это в принципе есть импровизационные действия спортсмена, складывающиеся в зависимости от его противника, его манеры боя, левша или правша, высокий или маленький и т.д.

Во время проведения учебно-тренировочного занятия изучение тактической подготовки проводится в составе группы. Изучаются общие вопросы тактико-технических действий (финты, маневр и маневрирование, обманные действия, вызов, угроза, опережение, разведка боем, перехват инициативы), нанесение ударов на дальней, средней и ближней дистанциях, постановка блоков, уход с линии атаки и др. Осуществляется контроль и анализ выполнения тактико-технических действий и правильность решения тактических задач применительно к возникшим ситуациям. Занятия проводятся в форме Тренер-преподаватель даёт соответствующую тактическую установку обучающимся, моделируя различные ситуации, которые могут возникать во время поединка (ведение поединка с равным счетом, с преимуществом в счете, с проигрышем в счете, ведение поединка в центре площадки, на краю площадки и т.п.).

Общая тактическая подготовка направлена на изучение всех форм тактики в избранном виде спорта и в аналогичных видах спорта.

Специальная тактическая подготовка направлена на определенный подбор и совершенствование индивидуальных форм тактики. Тактическая подготовка занимает значительное место в подготовке на тренировочном этапе (спортивной специализации).

Теоретическая подготовка

Цель и содержание теоретической подготовки определяется необходимостью приобретения обучающимися определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Средства теоретической подготовки включают: беседы до и после тренировочных занятий; изучение специальной литературы, веб-сайтов; беседы с врачами, тренерами, научными работниками; просмотр и анализ видеоматериалов; ведение дневника самоконтроля; викторины; экскурсии и т.д.

15. Учебно-тематический план приведен в приложении № 4 к Программе.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «джиу-джитсу» учитываются при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «джиу-джитсу» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «джиу-джитсу» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц,

желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)²;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 5 к Программе);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 6 к Программе);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

18. Кадровые условия реализации Программы:

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 лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203) (далее – Приказ 952н), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) (далее – Приказ 237н), 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) (далее – ЕКСД).

² с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

Учреждение обеспечивает возможность профессиональной переподготовки и повышения квалификации работников Учреждения не реже одного раза в три года.

19. Информационно-методические условия реализации Программы Список литературы

1. Икеда Хошу «Основные принципы современного джиу-джитсу древнего стиля». - Токио, 1975.
2. Икеда Хошу «Физическая подготовка в боевых искусствах». - Токио, 1996.
3. Лапшин С.А. «Джиу-джитсу-до: Основная техника и методика обучения». – Донецк, 1996.
4. Ленц А.Н. «Тактика в спортивной борьбе». – М., 1967.
5. Матвеев А.П. «Теория и методика физической культуры». Учебник для институтов физической культуры. - М: ФИС, 1991.
6. Микрюков В.Ю. «Джиу-джитсу: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений». – М.: Издательский центр «Академия», 2003.
7. Накаяма М. «Динамика джиу-джитсу». Пер. с англ. – 2000.
8. Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А. «Педагогика спорта». – Киев, 1986.
9. Вунш, С.Н. Джиу-джитсудо Шотокан. Программа экзаменов / С.Н. Вунш. - Терия и методика физической культуры. Учебное пособие / Под ред.Ю.Ф. Курамшина. СПб, 1999 г.

Перечень Интернет-ресурсов

1. <http://www.minsport.gov.ru> – официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации.
2. <http://rjf.ru> – официальный сайт Федерации джиу-джитсу России.
3. <http://www.infosport.ru> национальная информационная сеть «Спортивная Россия».
4. <http://www.libsport.ru> - Российская Спортивная Энциклопедия.
5. <https://rusada.ru/> - Ассоциация Российское антидопинговое агентство РУСАДА
6. [http://www.teoriya.ru/journals/Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры"](http://www.teoriya.ru/journals/Научно-теоретический%20журнал%20).
7. <http://www.teoriya.ru/fkvot/> - Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"
8. Сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры. <http://www.vniifk.ru/>

Приложение № 1
дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «джиу-джитсу»

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	8	12	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		14-28		12-24		4-8	
1.	Общая физическая подготовка	92	110	110	68	68	54
2.	Специальная физическая подготовка	64	90	112	200	217	270
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	20	44	58	83
4.	Техническая подготовка	58	88	142	244	382	478
5.	Тактическая подготовка	10	13	15	35	46	66
6.	Теоретическая подготовка	6	3	3	3	2	2
7.	Психологическая подготовка	2	2	2	6	10	15

8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	4	4	4	4	8
9.	Инструкторская практика	-	-	2	8	10	10
10.	Судейская практика	-	-	2	4	6	10
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	2	2	2	4	6
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	2	6	25	38
Общее количество часов в год		234	312	416	624	832	1040

Приложение № 2
дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду
спорта «джиу-джитсу»

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - 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; - привлечение в качестве помощника инструктора при приеме нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:	В течение года

	формирование здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - сдача нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и оборон"; - организация и проведение туристских походов. 	
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). 	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-спортивных	В течение года

		праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

Приложение № 3
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«джиу-джитсу»

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Проведение бесед, лекций на темы: - «Что такое допинг?»; - исторический обзор проблемы допинга. 2. Размещение антидопинговых правил, методических материалов на официальном сайте Учреждения.	В течение года	Занятия могут проводиться в спортивных залах, используются иллюстративные материалы и мультимедиа презентации.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Проведение бесед, лекций на темы: - мотивация нарушений антидопинговых правил; - запрещенные субстанции; - запрещенные методы; - последствия допинга для здоровья; - допинг и спортивная медицина; - психологические и имиджевые последствия допинга; - допинг и зависимое поведение; - нормативно-правовая база антидопинговой работы; - организация антидопинговой работы. 2. Размещение антидопинговых правил, методических материалов на официальном сайте Учреждения. 3. Прохождение онлайн-курса на сайте rusada.ru (начиная с учебно-тренировочного этапа свыше 3-х лет).	В течение года	Занятия могут проводиться в спортивных залах, используются иллюстративные материалы и мультимедиа презентации.

	4. Установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.		
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	<p>1. Проведение бесед, лекций на темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - процедура допинг-контроля; - наказания за нарушения антидопинговых правил; - профилактика допинга; - недопинговые методы повышения спортивной работоспособности. <p>2. Размещение антидопинговых правил, методических материалов на официальном сайте Учреждения.</p> <p>3. Прохождение онлайн-курса на сайте rusada.ru.</p> <p>4. Установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.</p>	В течение года	Занятия могут проводиться в спортивных залах, используются иллюстративные материалы и мультимедиа презентации.

Приложение № 4
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«джиу-джитсу»

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым	≈ 16/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	элементам техники и тактики вида спорта			
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 13/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 13/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 13/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 60/75	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	≈ 60/75	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 60/75	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 60/75	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	≈ 60/75	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы	≈ 60/75	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	техники вида спорта			
	Психологическая подготовка	≈ 120/360	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/75	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/75	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 20	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 145	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 145	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 600	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 145	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	≈ 145	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая

	как функциональное и структурное ядро спорта			структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	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 ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по

			результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

Приложение № 5
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«джиу-джитсу»

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Напольное покрытие татами	комплект	1
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гонг	штук	1
4.	Доска информационная	штук	1
5.	Зеркало (2х3 м)	штук	1
6.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
7.	Канат для лазанья	штук	2
8.	Канат для перетягивания	штук	1
9.	Лапа боксерская	штук	15
10.	Лонжа страховочная универсальная	штук	1
11.	Манекен тренировочный для борьбы (разного веса)	штук	5
12.	Мат гимнастический поролоновый	комплект	2
13.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный	штук	2
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Макет ножа	штук	8

18.	Палка резиновая для тренировочных занятий	штук	8
19.	Перекладина гимнастическая	штук	2
20.	Рулетка металлическая (10 м)	штук	1
21.	Секундомер электронный	штук	2
22.	Скакалка гимнастическая	штук	15
23.	Скамейка гимнастическая	штук	2
24.	Стенка гимнастическая	штук	4
25.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	2
26.	Урна-плевательница	штук	1
27.	Эспандер плечевой резиновый	штук	15

Приложение № 6
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«джиу-джитсу»

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствовани я спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм для джиу-джитсу	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Капа (зубной протектор)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм разминочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Костюм парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
6.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Наколенники (фиксаторы коленных)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

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