



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ
СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

К ПРИМЕРНОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА



ДЖИУ-ДЖИТСУ

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу».

Разработчик: ФГБУ ФЦПСР.

Рецензент: Пономарева Елена Юрьевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры Московского международного университета.

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу» разработаны с учетом структуры примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23.11.2022 № 1061, и рекомендованы Экспертным методическим советом ФГБУ ФЦПСР для организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу».

Оглавление

Пояснительная записка.....	4
I. Общие положения.....	7
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	7
III. Система контроля	17
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	19
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	34
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	35
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	39

Пояснительная записка

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу» (далее – методические рекомендации) разработаны в соответствии с нормативно-правовыми актами:

– Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329);

– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (далее – Приказ № 916н);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28.02.2017 № 134 «Об утверждении положения о спортивных судьях»;

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 192н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (далее – Приказ № 192н);

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

– Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 29.06.2021 № 478 «Об утверждении правил вида спорта «джиу-джитсу» (далее – Правила вида спорта);

- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее – Приказ № 952н);
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (далее – Приказ № 237н);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ № 634);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 23.11.2022 № 1061 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу» (далее – ФССП);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 25.03.2024 № 354 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу» (далее – Примерная программа);
- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (далее – Приказ № 362н);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2023 № 878 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» (далее – Приказ № 878);
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации

Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Методические рекомендации способствуют профессиональному подходу к использованию Примерной программы при разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу» с учетом требований ФССП.

Примерная программа является основой для разработки дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу». Благодаря ее наличию каждая образовательная организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (далее – Организация), получила структурированную модель по построению учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Методические рекомендации адресованы для руководителей, инструкторов-методистов, тренеров-преподавателей и других специалистов организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

Организации самостоятельно разрабатывают дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу» (далее – ДОПСП) с учетом структуры Примерной программы и в соответствии с ФССП.

I. Общие положения

1. ДОПСП предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «джиу-джитсу» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП.

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Таблица 1

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

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

На основании пункта 4 Приказа № 634 при комплектовании учебно-тренировочных групп Организация, реализующая ДОПСП:

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

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Объем недельной и годовой учебно-тренировочной нагрузки ДОПСП представлен в диапазоне по этапам и годам обучения в таблица 2:

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации ДОПСП устанавливается в часах и не должна превышать:

- на ЭНП – двух часов;
- на УТЭ (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на ССМ – четырех часов;

на ВСМ – четырех часов.

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

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

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

Учебно-тренировочный процесс проводится, исходя из астрономического часа (60 минут).

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

5.1. Учебно-тренировочные занятия.

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

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

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

1) УТМ по подготовке к спортивным соревнованиям, в том числе:

1.1) УТМ по подготовке к спортивным международным соревнованиям проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.2) УТМ по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапе ССМ – 18 дней, на этапе ВСМ – 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.3) УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.4) УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 14 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно.

2) Специальные учебно-тренировочные мероприятия:

2.1) УТМ по общей и (или) специальной физической подготовке проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.2) Восстановительные мероприятия проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность до 10 суток без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.3) Мероприятия для комплексного медицинского обследования проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность до 3 суток, но не более 2 раз в год;

2.4) УТМ в каникулярный период проводятся на этапах ЭНП и УТЭ – предельная продолжительность до 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год;

2.5) УТМ в форме просмотрных мероприятий проводятся на этапах УТЭ, ССМ, ВСМ – предельная продолжительность до 60 суток в год.

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

5.3. Спортивные соревнования.

Организация направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий (далее – КП Организации), формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях с учетом требований, указанных в таблице 3.

Таблица 3

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	3	4	5	5
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	2	2	2

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.

Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в астрономических часах), образец учебного плана представлен в приложении № 1 к методическим рекомендациям.

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

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на: профориентационную работу, здоровьесбережение, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности, определяемые Организацией (приложение № 2 к методическим рекомендациям).

Профориентационная работа.

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

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

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

Здоровьесбережение.

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

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

Патриотическое воспитание.

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

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

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

Основная роль по реализации календарного плана воспитательной работы отводится тренеру-преподавателю. Тренер-преподаватель должен помнить, что воспитательная работа должна являться обязательной составной частью учебно-тренировочного процесса наряду с обучением технико-тактическим действиям.

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

При формировании календарного плана воспитательной работы Организация может включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры и спорта, и образования, в том числе из календаря образовательных событий,

приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры.

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

Представленный в приложении № 2 к методическим рекомендациям образец календарного плана воспитательной работы носит ориентировочный, иллюстративный характер. Организация может изменить, сократить или дополнить его в соответствии с фактической проводимой работой.

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

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

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля. Представленный в приложении № 3 к методическим рекомендациям План мероприятий по антидопинговой работе является примерным, рекомендательным. Организация самостоятельно разрабатывает План мероприятий по антидопинговой работе используя, в том числе, следующие документы:

статью 26 Федерального закона № 329;

Приказ № 464;

Приказ № 878;

сайт Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»:

<https://rusada.ru>.

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Планирование по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем с учетом календарного плана воспитательной работы, годового плана и плана спортивных мероприятий. Инструкторская и судейская практика

являются продолжением учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками.

Инструкторская практика.

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

Судейская практика.

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

Рекомендуемый образец Плана инструкторской и судейской практики представлен в приложении № 5 к методическим рекомендациям.

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

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

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

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

Таблица 4

**План медицинских, медико-биологических мероприятий
и применения восстановительных средств**

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

Восстановительные мероприятия	
...	
ВСМ	
Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	

III. Система контроля

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

11.1. 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;

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;

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;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;

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

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, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;

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

12. Оценка результатов освоения ДОПСП сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов

участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

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

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

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

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

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий / по каждому этапу спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу»

14.1 Программный материал для этапа начальной подготовки

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

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

Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка (далее

физическая подготовка) обучающихся изменяется по годам обучения в соответствии с нагрузкой.

Содержание учебно-тренировочных занятий на ЭНП 1-го года обучения представлены в таблице 5.

Содержание учебно-тренировочных занятий на ЭНП 2-го и 3-го годов обучения представлены в таблице 6.

Таблица 5

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

Наименование раздела	Прием	Методика выполнения
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.	Соблюдение техники безопасности
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)	Соблюдение техники безопасности
Техника передвижений (синтай)	передвижения обычными шагами (аюми-аши); передвижение подшагиванием (цуги-аши).	Соблюдение техники безопасности
Техника поворотов и подворотов	поворот вправо и влево на 90 градусов; поворот вправо и влево на 180 градусов	Соблюдение техники безопасности
Техника захватов (кумиката)	захват рукав-отворот; захват	Соблюдение техники

	рукав-одежда на спине; захваты за запястья.	безопасности
Техника освобождения от захватов	освобождение от захватов за отворот	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	ударом ногой в живот и загибом кисти наружу
	освобождение от захватов за руки сзади	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	одновременным захватом одной рукой за локоть и ударом другой рукой в живот (голову) и бросок через бедро.
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).	Соблюдение техники безопасности
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.	Соблюдение техники безопасности
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	захватом бьющей ноги, зацепом изнутри, добивание

	(маваши-гери)	
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).		

Таблица 6

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

Наименование раздела	Прием	Методика выполнения
Техника падений (укемиваза):	кувырок (мае-укеми) через правое, левое плечо в прыжке; страховка с рук; падение (еко-укеми) из упора лёжа.	Соблюдение техники безопасности
Техника освобождения от захватов	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 (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).	Соблюдение техники безопасности
Техника защиты от ударов (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.
Комбинации с использованием техники бросков (нагезаза):	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
Техника борьбы лежа (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.	Соблюдение техники безопасности
Тактика: 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.		

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

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

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

Содержание учебно-тренировочных занятий на этапе УТЭ до трех лет представлены в таблице 7.

Содержание учебно-тренировочных занятий на этапе УТЭ свыше трех лет представлены в таблице 8.

Содержание учебно-тренировочных занятий на УТЭ до трех лет

Наименование раздела	Прием	Методика выполнения
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 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.
Техника ударов (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.	Соблюдение техники безопасности
Техника защиты от ударов (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 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 (уракен) в корпус (голову), бросок через бедро – противник контрит - закончить болевым на ногу перекатом.
Техника борьбы лежа (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 ноги, переворот, болевой на руку (узел

		локтя)
	«канарейка»	из положения стоя на коленях
Дополнительно: - две схватки в партере; две схватки по правилам дзюдо.		
Тактика: 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).		
Техника ударов (атэмиваза) и защиты от ударов (укеваза)	техника ударов (атэмиваза) и защиты от ударов (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
Техника защиты от ударов с броском	защита от бокового удара рукой в голову	«S-блок», боковая подсечка, добивание
	защита от бокового удара рукой в голову	«кросс-блок», удар тыльной стороной кулака (уракен) в голову, зацеп изнутри голенью – 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 (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 кувыркком
Дополнительно: две схватки по правилам дзюдо; два спарринга по правилам джиу-джитсу.		
Тактика	тактика проведения технических действий	комбинации с использованием приемов из различных разделов техники джиу-джитсу (например: атемиваза-нагеваза, нагеваза-атамеваза, кансетсуваза-шимеваза), днонаправленные 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	цель соревнования,

	соревнованиях	планирование результата отдельных схваток и в целом соревнования.
Комбинации ударов (связки)	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 колен, с добивание локтем 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 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.
Техника защиты от оружия	защита от удара ножом снизу	блок скрещенными руками, нижняя рука остаётся на уровне кисти, верхняя - захват за локоть, тяга за локоть, одновременный удар коленом в корпус, залом руки с захватом головы
	защита от удара ножом сверху	блок предплечьем вверх с одновременным ударом локтем (рукой) в голову, продолжая движение, бьющая рука оплетает вооружённую руку, сваливание загибом руки
	защита от прямого удара ножом	блок предплечьем в сторону, захват бьющей руки этой же рукой, другой рукой сильное давление на кисть вооружённой руки со скручиванием наружу, бросок, добивание
	защита от удара палкой сверху	уклон наружу с «S-блоком», одновременный удар коленом в корпус, бросок скручиванием головы
	защита от удара палкой сбоку (снаружи во внутрь)	«S-блок», бросок через плечо или бросок (передняя подножка)
	защита от удара палкой сбоку (снаружи во внутрь)	«S-блок», бросок (подсечка)
	защита от удара палкой сбоку (снаружи во внутрь)	«S-блок», приседая 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 локтем в голову.
Техника борьбы лежа (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
Дополнительно: три спарринга по правилам джиу-джитсу со сменой партнёра.		
Тактика	тактика проведения технических действий	расширение технико-тактическом арсенала борца джиу-джитсу (за счет увеличения числа комбинаций с использованием приемов из различных разделов техники джиу-джитсу, однонаправленных комбинаций 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

Таблица 8

Содержание учебно-тренировочных занятий на УТЭ свыше трех лет

Наименование раздела	Прием	Методика выполнения
Техника ударов (атэмиваза) и защиты от ударов (укеваза)	техника ударов (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 кувыркком; 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.
Техника защиты от ударов ножом	защита от удара ножом снизу	блок предплечьем, удар локтем 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
Техника защиты от ударов палкой	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
Тактика	тактика проведения технических действий	расширение технико-тактическом арсенала борца джиу-джитсу (за счет увеличения числа комбинаций с использованием приемов из 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 противниками, коррекция с конкретными модели, анализ проведенных поединков, соответствия проведенного поединка ранее построенной модели
	тактика участия в соревнованиях	цель соревнования, планирование результата отдельных схваток и в целом соревнования

14.3. Примерный программный материал спортивной подготовки для этапа совершенствования спортивного мастерства.

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

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

Содержание учебно-тренировочных занятий на этапе ССМ представлены в таблице 9.

Таблица 9

Содержание учебно-тренировочных занятий на этапе ССМ

Наименование раздела	Прием	Методика выполнения
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 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
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 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 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
Дополнительно: спарринг по правилам джиу-джитсу со сменой партнёров, время спарринга по усмотрению аттестационной комиссии		
Тактика	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.	

14.4. Примерный программный материал спортивной подготовки для этапа высшего спортивного мастерства.

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

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

Содержание учебно-тренировочных занятий на ВСМ

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

15. Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки включает темы по теоретической подготовке. Рекомендуемый образец представлен в приложении № 4 к методическим рекомендациям.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной подготовке вида спорта «джиу-джитсу» относятся:

Реализация ДОПСП проводится с учетом этапа спортивной подготовки спортивной вида спорта «джиу-джитсу», по которым осуществляется спортивная

подготовка.

Спортивная подготовка на ЭНП первого и второго года обучения должна быть направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники вида спорта «джиу-джитсу».

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с Приказом № 1144н обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Организация, осуществляющая спортивную подготовку по виду спорта «джиу-джитсу», приобретает спортивное оборудование и инвентарь, исходя

из практической необходимости осуществления эффективного учебно-тренировочного процесса, принимая во внимание специализацию тренерско-преподавательского состава, реализуемых этапов спортивной подготовки и контингент обучающихся.

18. Кадровые условия реализации ДОПСП.

Требования, предъявляемые к кадровому составу организаций, реализующих Программу:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на УТЭ, этапах ССМ и ВСМ, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «джиу-джитсу», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

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

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

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

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

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

3. Игуменов, В. М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба. – М.: Просвещение, 993 – 128 с.

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

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

6. Левский, В. 500 советов по самообороне. Приемы джиу-джитсу, каратэ, самбо/ В. Левский. М.: Фаир, 2001.- 264 с.

7. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник

для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010 – 340 с.

Методические указания

1. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСП»; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва: 2021. – 63 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptiv№yai_sport_2_gavrilova.pdf).

2. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСП»; сост.: Е.В. Федотова – Москва: 2022. – 81 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhd№ie.pdf).

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

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

Информационные образовательные ресурсы

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс] URL: <http://school-collection.edu.ru>

2. Федеральный центр информационных образовательных ресурсов [Электронный ресурс] URL: <http://fcior.edu.ru>

3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] URL: <http://window.edu.ru>

4. Федеральный портал «Российское Образование» [Электронный ресурс] URL: <http://www.edu.ru>

5. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс] URL: <http://www.school.edu.ru/default.asp>

6. Сеть творческих учителей [Электронный ресурс] URL: <http://www.it-№.ru>

7. Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] – URL: <https://emir.gov.ru/>

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1 к методическим рекомендациям

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
1.	Общая физическая подготовка	135	178	100	80	88	73
2.	Специальная физическая подготовка	49	52	116	187	200	250
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	21	44	58	83
4.	Техническая подготовка	23	25	141	243	366	458
5.	Тактическая подготовка	7	15	7	14	19	28
6.	Теоретическая подготовка	7	15	7	14	19	28
7.	Психологическая подготовка	7	15	7	14	19	28

8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	4	5	10	15	20
9.	Инструкторская практика	-	-	2	3	8	10
10.	Судейская практика	-	-	2	3	8	10
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	4	4	6	16	26
12.	Восстановительные мероприятия	2	4	4	6	16	26
Общее количество часов в год		234*	312*	416*	624*	832*	1040*
		*Минимальное количество часов					

Приложение № 2
к методическим рекомендациям

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; ...	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; ...	В течение года
1.3.
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий,	В течение года

		ведение протоколов); подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; ...	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); ...	В течение года
2.3.
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 праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; ...	В течение года
3.3.

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
4.2.
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

Приложение № 3
к методическим рекомендациям

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

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

Приложение № 4
к методическим рекомендациям

Учебно-тематический план

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная

	спорта		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	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

	по виду спорта		
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры;

			баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

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

Приложение № 5
к методическим рекомендациям

План инструкторской и судейской практики

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