

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

Решением педагогического совета
ГБУ ДО СШОР
Петродворцового района
Санкт-Петербурга
Протокол № 2 от 22 апреля 2026 года



**Дополнительная общеразвивающая программа в области
физической культуры и спорта
(спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта
«джиу-джитсу»**

(Разработана на основе распоряжения от 25.08.2022 г. №1676-р Комитета по образованию Санкт-Петербурга(ред.12.03.2025); базовых требований к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «джиу-джитсу»), приложение №23 к распоряжению Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146-р

Срок реализации программы:

Стартовый уровень – до 3 лет
Базовый уровень – от 1 до 3 лет
Продвинутый уровень – от 1 до 8 лет

Возраст обучающихся

Стартовый уровень 8-11 лет
Базовый уровень 10-14 лет
Продвинутый уровень 12-21 лет

Разработчик:
инструктор-методист Цвелиховская И.А

Санкт-Петербург
2026

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «джиу - джитсу» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивно-оздоровительной работе в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивной школе олимпийского резерва Петродворцового района Санкт-Петербурга (ГБУ ДО СШОР Петродворцового района Санкт-Петербурга) (далее – учреждение) с учетом совокупности минимальных требований, утвержденными распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146-р (далее – БТ).

Программа рассчитана на обучающихся 8-11 лет на стартовом уровне, 10-14 лет на базовом уровне, 12-21 года на продвинутом уровне. Зачисленных на основании результатов отбора. Количественный состав учебных групп: стартового уровня 15-25 обучающихся, базового уровня - 14-28 обучающихся, продвинутого уровня - 12-24 обучающихся.

Выбор количества обучающихся в группе зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, для получения, каждого обучающегося одинаковые стартовые возможности для обучения по определенному уровню освоения данной Программы.

Программа направлена на:

- формирование физических навыков: укрепление здоровья, развитие основных физических качеств (выносливость, сила, гибкость, координация);
- психологическое развитие: формирование уверенности в собственных силах, развитие социальных навыков и умения взаимодействовать в микросоциуме;
- обучение спортивной этике и правилам: знакомство с правилами вида спорта, честностью, уважением к соперникам;
- профилактику травматизма: знакомство с основами безопасной практики учебно-тренировочных занятий.

Актуальность реализации Программы обусловлена:

- Необходимостью сохранения и укрепления здоровья, формирования навыков «Здорового образа жизни» у детей и подростков. Учебно – тренировочные занятия выступают одними из стратегических задач физического воспитания детей и подростков. Эффективность их решения во многом зависит от субъективных факторов, и, прежде всего от личностного отношения к своему здоровью и образу жизни. Особо актуально решение этой задачи в подростковом возрасте, в период, когда ценностные отношения подростков к своему здоровью и здоровому поведению.

- Оздоровительная направленность занятий, обеспечение условий для формирования функциональных возможностей и жизненно важных двигательных навыков.

- Знакомство с базовыми техническими приёмами в джиу-джитсу.

-Формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта

Выявление и отбор одарённых детей для прохождения спортивной подготовки на последующих этапах.

Адресат Программы. В Учреждение принимаются лица, желающие заниматься джиу-джитсу, при условии прохождения медосмотра и наличии медицинской справки, подтверждающей допуск врача.

Отличительные особенности данной Программы в том, что она предназначена для подготовки обучающихся в спортивно-оздоровительных группах (СОГ). Обучение и воспитание обучающихся с учётом их возможностей, уважения их интересов, дает возможность воспитанникам раскрыть и усовершенствовать свои физические способности.

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

Образовательные задачи программы:

- развитие познавательного интереса в области спорта и джиу-джитсу;
- приобретение знаний об особенностях джиу-джитсу, истории развития и современных тенденциях;
- приобретение знаний о правилах техники безопасности при занятиях джиу-джитсу и санитарно-гигиенические требованиях, сведений по анатомии, физиологии, гигиене, врачебному контролю и самоконтролю.

Воспитательные задачи программы:

- воспитание сильной личности с высокими духовными ценностями, обладающей лидерскими качествами, основанными на принципах человеколюбия, справедливости и взаимопомощи. Каждый этап спортивной подготовки включает в себя план воспитательной работы по формированию стойких патриотических чувств к стране, субъекту Российской Федерации.
- воспитание потребности спортсменов в хорошем здоровье, физическом благополучии, как средств достижения жизненно важных общепризнанных ценностей, моральных и нравственных ориентиров, необходимых для устойчивого развития общества;
- формирование единого воспитательного пространства, создающего равные условия для развития спортсменов.

Развивающие задачи программы:

- обеспечение условий для развития и совершенствования физических качеств спортсменов;
- способствование развитию самостоятельности, ответственности, активности, дисциплинированности;
- создание условий для формирования потребности в самопознании и самореализации.

Спортивные задачи программы:

- направленность на достижение спортивных результатов, выполнение спортивных нормативов;
- повышение уровня теоретической, физической, психологической и технической подготовленности;
- направленность на повышение спортивной квалификации и продолжение спортивного образования обучающихся;
- создание условий и возможностей для сохранения спортивного долголетия.

В результате достижения целей и задач, в том числе задач воспитательной работы формируются:

- понимание важности реализации своих потенциальных, функциональных и психофизических возможностей, готовность к профессиональному саморазвитию.
- бережное отношение к здоровью, физическому и психическому состоянию;
- понимание важности физического развития, здорового питания и соблюдения спортивного режима;
- понимание основ занятий спортом в духе «честной игры», формирование позиции неприятия к применению запрещенных в спорте средств и методов, обязательное соблюдение антидопинговых правил.

Планируемые результаты освоения

На стартовом уровне:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- приобщить к здоровому образу жизни, развить мотивацию к физической активности
- формирование двигательных умений и навыков;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;

На базовом уровне:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование двигательных умений и навыков;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных спортивно-одаренных детей для дальнейших занятий по виду спорта «джиу-джитсу»

На продвинутом уровне:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта в выступлениях на официальных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных спортивно-одаренных детей для дальнейших занятий по виду спорта «джиу-джитсу»

Таблица № 1

Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта «джиу-джитсу»:

Уровень подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) *	Предельный возраст прохождения подготовки (лет)	Количество лиц (человек)
Стартовый уровень	До 3	8	11	15-25
Базовый уровень	1 - 3	10	14	14-28
Продвинутый уровень	1 - 8	12	21	12-24

* возраст зачисления должен быть исполнен в текущем календарном году.

Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки на уровнях подготовки по виду спорта «джиу-джитсу»:

Объем тренировочной нагрузки	Уровни и периоды подготовки				
	Стартовый уровень	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю (оптимально)	3-4,5	4,5	6	8	12
Количество тренировок в неделю	2-3	3 - 4	до 4	до 6	до 6
Общее количество часов в год	До 234	до 312	до 416	до 728	До 936

Организационно-педагогические условия реализации.

Форма обучения – очная.

Язык реализации программы – русский.

Программа рассчитана на 52 недели в году.

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную общеразвивающую программу, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам 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 общеразвивающую программу.

Начало занятий в учреждении не ранее 08.00 часов, а окончание - не позднее 20.00 часов.

Для лиц в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21 час. Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные и каникулы. Продолжительность одного учебно - тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать:

на спортивно-оздоровительном этапе (стартовый уровень) – не более 1,5 часов;

на спортивно-оздоровительном этапе (базовый уровень) – не более 2-х часов;

на спортивно-оздоровительном этапе (продвинутый уровень) – 3-х часов;

Основной формой тренировочного процесса является учебно-тренировочное занятие – астрономический час 60 минут.

Условия набора и формирование групп

Комплектование групп на уровнях и периодах подготовки осуществляется с учетом:

- возраста обучающихся;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- объемов недельной тренировочной нагрузки.

Прием в учреждение на стартовый, базовый и продвинутый уровни общеразвивающих программ осуществляется с учетом нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, установленных БТ к дополнительной общеразвивающей программой в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «джиу-джитсу», утвержденными Комитетом по физической культуре и спорту.

В целях оптимизации учебно-тренировочного процесса учреждение может объединить в одну учебно-тренировочную группу обучающихся с разных этапов спортивной подготовки, уровней подготовки и годов обучения (далее – объединенные группы) при соблюдении следующих условий:

допускается объединение в одну учебно-тренировочную группу этапа начальной подготовки и базового уровня подготовки спортивно-оздоровительного этапа равнозначных годов обучения;

допускается объединение в одну учебно-тренировочную группу этапа учебно-тренировочного и продвинутого уровня подготовки спортивно-оздоровительного этапа равнозначных годов обучения;

допускается объединение в одну учебно-тренировочную группу этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства и продвинутого уровня подготовки спортивно-оздоровительного этапа;

разница в уровне подготовки обучающихся по программам спортивной подготовки не должна превышать двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий в первой группе видов спорта, трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий во второй группе видов спорта;

соблюдение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

соблюдение требований техники безопасности при проведении учебно - тренировочных занятий.

В объединенных группах учебно-тренировочные занятия с обучающимися проводятся в одно время с учетом требований, предусмотренных федеральными стандартами, для соответствующего этапа спортивной подготовки и БТ для общеразвивающих программ.

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.

Учебно-тренировочные занятия:

- групповое занятие;
- занятия по индивидуальным планам;
- занятия по физической подготовке;

- занятия по теоретической подготовке;
- контрольные соревнования;
- официальные соревнования.

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

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

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

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

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

Материально-техническое обеспечение

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих реализацию дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки) по виду спорта «джиу-джитсу»:

- наличие спортивного 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».

Таблица № 3

Требования к материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки по виду спорта «джиу-джитсу»:

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1	Гонг	на организацию	штук	1
2	Лапы боксерские	на организацию	штук	15
3	Лонжа страховочная универсальная	на тренировочный спортивный зал	штук	1
4	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	на тренировочный спортивный зал	штук	5
5	Напольное покрытие татами	на тренировочный спортивный зал	комплект	1
6	Урна-плевательница	на тренировочный спортивный зал	штук	1

* закупка нового инвентаря и оборудования осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

Таблица № 4

Требования к обеспечению спортивной экипировкой на отделении для прохождения продвинутого уровня подготовки по виду спорта «джиу-джитсу»:

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчетная единица
1.	Костюм спортивный парадный	штук	Из расчета кол-ва человек в сборной команде учреждения

* закупка нового инвентаря и оборудования осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

Кадровые условия реализации

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), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России

от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается путем повышения квалификации / профессиональной переподготовки состава тренеров-преподавателей.

2. Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 5

Соотношение объемов видов подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса по уровням подготовки по виду спорта
«джиу-джитсу»:

Виды подготовки	Стартовый уровень	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
	Количество тренировок в неделю				
	2-3	3-4	до 4	до 6	до 6
	Недельная нагрузка в часах				
	3-4,5	4,5	6	8	12
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
	1,5	2	2	3	3
	Наполняемость (групп человек)				
	15-25	14-28		12-24	
Общая физическая	35-39	35-39	32-40	18-24	10-13
Специальная физическая подготовка	25-27	25-27	25-32	23-32	26-34
Техническая подготовка	25-26	25-26	26-30	32-37	32-40
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9-17	9-17	9-19	7-23	9-24

Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	*	*	*	Не менее 1	Не менее 2
Общее количество часов в год (52 недели)	До 234	До 312	До 416	До 728	До 936

* возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях предусмотренных Планом мероприятий

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

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка (СПФ) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности. СПФ направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития. Основными средствами СПФ являются специально-подготовительные соревновательные упражнения. Техническая подготовка — это процесс освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Тактическая подготовка – это процесс, связанный с развитием и совершенствованием способностей спортсмена вести спортивную борьбу в процессе специфической соревновательной деятельности.

Теоретическая подготовка – это процесс освоения, приобретения обучающимися специальных знаний необходимых в спортивной деятельности, познавательного интереса и необходимого запаса знаний в области общих и специальных основ спортивной тренировки, на осмысление сути спортивной тренировки, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых невозможно достижение высоких спортивных результатов. Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе многолетней подготовки обучающихся.

Психологическая подготовка подразумевает использование достижений психологии, психологических средств и методов для повышения эффективности спортивной деятельности как учебно-тренировочного, так и соревновательного процессов. Психологическая подготовка включает формирование, развитие и совершенствование психических процессов, индивидуальных и личностных особенностей, необходимых для успешной деятельности обучающихся и команд, с целью достижения наивысшего спортивного результата. Психологическая подготовка в спорте является одним из компонентов целостной спортивной подготовки, в рамках которой она находится во взаимодействии с физической, специальной, технической и тактической. Общей психологической подготовкой - называется психологическая подготовка к соревнованиям, которая осуществляется заблаговременно. Специальной психологической подготовкой называется непосредственная подготовка перед конкретным соревнованием. Между общей и специальной психологической подготовкой могут проводиться специальные мероприятия, цель которых - коррекция психических состояний обучающегося на заключительном этапе подготовки к соревнованиям. Они могут быть также дополнением к ранее проведенной работе или уточнением ее.

Таблица № 6

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

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

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

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль режима дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Медицинские мероприятия проводятся медицинскими работниками в соответствии с медицинскими требованиями к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых *приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).*

Восстановительные мероприятия обучающихся:

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

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

Планы применения восстановительных средств наиболее характерны для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Они разрабатываются непосредственными тренером-преподавателем в тесном взаимодействии со специалистами медицинской службы и призваны решать следующие основные задачи:

- поддержание оптимальной спортивной формы спортсмена;

- оптимальное использование спортивной фармакологии;
- восстановление после травм и заболеваний; профилактика травм и заболеваний.

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

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

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

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

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

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

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

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на:

- глобальные (охватывающие практически весь организм);
- локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата);
- общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению). Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и спортивных соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное от учебно-тренировочных занятий время.

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

Итогом целенаправленной подготовки является состояние готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей

в соревнованиях, направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач.

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

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

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

Особое место в психологической подготовке спортсмена во время соревнования занимает руководство его деятельностью со стороны тренера-преподавателя. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку, тактические установки перед боями и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

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

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

Воспитательная работа

Календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

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	В течение года

		соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	
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, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
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
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 Учреждением	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 Учреждением.	В течение года
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

Антидопинговое обеспечение.

Допинг наносит непоправимый ущерб здоровью, спортивной карьере спортсмена и репутации, негативно сказывается на имидже спортивного учреждения и тренерского состава.

Антидопинговая программа является важной составляющей в системе спортивной подготовки спортсмена. Формирование установки у подрастающего поколения о недопустимости допинга как явления, не только чреватого рядом негативных последствий, несовместимого с воспитательным и оздоровительным потенциалом спорта, но и противоречащего сути спорта как такового.

Эффективной мерой профилактики применения допинга, является увеличение уровня знаний о вреде допинга.

Основной целью проведения антидопинговых мероприятий учреждением, является повышение уровня знаний, спортсменов по предотвращению использования запрещенных в спорте субстанций и методов занимающимися.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов всех возрастов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных лиц за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой, составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Общероссийскими антидопинговыми правилами (2.1.1 Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в свой организм. Спортсмены несут ответственность за любую запрещенную субстанцию, ее метаболиты или маркеры, обнаруженные в их пробах.)

Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на официальный сайт РАА «РУСАДА».

Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста 7 лет. Участие в онлайн-обучении на официальном сайте РУСАДА и получение сертификата о прохождении курса – является обязательным условием для прохождения дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта.

Антидопинговая работа в Организации проводится согласно Плана антидопинговых мероприятий, ежегодно утверждаемого руководителем учреждения.

Таблица № 8

Плана антидопинговых мероприятий

Уровень подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Стартовый уровень	1.Теоретическое занятие		«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год
	2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с «Запрещенным списком»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке в виде домашнего задания(тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	3.Антидопинговая викторина		«Играй честно»	По назначению
	4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	5. Родительское собрание		родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год
Базовый	1.Теоретическое	«Ценности	1 раз в год	Согласовать с

уровень	занятие	спорта. Честная игра»		ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с «Запрещенным списком»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке в виде домашнего задания(тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	6. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Продвинутый уровень	1. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных

				мероприятиях
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	3. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	4.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	3. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	4.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение исследований, обработка запросов на получение Разрешения

на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса **отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.**

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении

или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

Оценка результатов освоения программы

Виды контроля

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма. Предметом контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять *три вида контроля*:

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

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа. Этапный контроль решает задачи оценки специальных знаний, умений и навыков спортсмена, уровня закрепления их. Периодическая проверка проводится *в виде контрольно-переводных нормативов* (1 раз в год), *проверки технической подготовленности* (по мере необходимости) и соревнований.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, то есть тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. Текущая проверка осуществляется тренерами-преподавателями в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

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

Контроль общей физической и специальной физической подготовленности

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

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

Контроль технико-тактической подготовленности

Технико-тактическая подготовленность спортсменов, занимающихся оценивается в ходе текущего *педагогического контроля*. Кроме того, в отношении оценки технических действий на учебно-тренировочных занятиях, а также в отношении оценки степени их утомления в процессе выполнения всех двигательных заданий применяется *оперативный контроль*. Цель такого контроля – получение срочной информации для оперативного управления двигательной деятельностью занимающихся, способ получения информации – визуальная оценка двигательных действий и внешних признаков утомления. Контроль общей и специальной физической, технической и тактической подготовки может осуществляться в форме тестирования, а также в форме наблюдений за соревновательными поединками. Тестирование, как правило, проводится в начале подготовительного периода к следующему спортивному сезону. Обязательное тестирование проводится при комплектовании групп на очередной год спортивной подготовки и при зачислении новых спортсменов на соответствующий этап спортивной подготовки.

Для определения промежуточных итогов работы, уровня подготовленности спортсмена в течение всего периода спортивной подготовки введена система контрольных нормативов.

Таблица № 9

Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления и перевода в группы на стартовый уровень подготовки по виду спорта «джиу-джитсу»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	Не более	
			6,5	6,7
1.2	Бег на 1000 м	Мин, с	Не более	
			7.20	12.10
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	Не менее	
			9	5
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+1	+2
1.5	Челночный бег 3X10 м	с	Не более	
			10,1	10,5

1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			127	117
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Кол-во раз	Не менее	
			31	26
2.2	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз	Не менее	
			2	-
2.3	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	Кол-во раз	Не менее	
			11	8

Таблица № 10

Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления и перевода в группы на базовый уровень подготовки по виду спорта «джиу-джитсу»

№ п/п	Упражнения	Едини ца измере ния	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	количе ство 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 3 x 10 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)	количе ство раз	не менее		не менее	
			32	27	35	30
2.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количе ство раз	не менее		не менее	
			3	-	3	-
2.3.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количе ство раз	не менее		не менее	
			12	9	15	11

**Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке
для зачисления и перевода в группы на продвинутый уровень подготовки по виду
спорта «джиу-джитсу»:**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3 x 10 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. Рабочая программа

Программный материал для практических занятий

Основные средства тренировки

Строевые упражнения. Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Общеподготовительные координационные и развивающие упражнения. Выполняются в условиях различной опоры (твердой, мягкой, подвижной, воздушной, водной) и в разных плоскостях пространства (фронтальной, продольной, поперечной)

Ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная, на лыжах разными способами.

Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных

препятствий, по песку, по воде, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями.

Прыжки в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращениями, простые и опорные через козла, коня, на батуте, в воду с тумбы, с трамплина.

Переползания на скамейке вперед, назад, на животе вперед, назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища.

Комплексы утренней гигиенической гимнастики.

Упражнения с предметами: скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, резиновым амортизатором, гирями, штангой и другими отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах: на гимнастической стенке, канате, перекладине, кольцах, брусках, шесте, гимнастической скамейке.

Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках, кувырок-полет в длину, высоту, через препятствие (манекен, стул и т. п.), кувырок из сходного положения основная стойка, одна нога впереди; кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; переворот вперед, боком; подъем разгибом из положения лёжа на спине; сальто вперед с разбега.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Специально подготовительные координационные и развивающие упражнения

Страховка и самоконтроль при падениях: падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка, падение назад с поворотом и приземлением на грудь, падение с прыжка, падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка, падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом; падение на спину кувырком в воздухе (сальто), падение на бок кувырком вперед, держась за одноименную руку партнера, падение вперед и назад через партнера, стоящего на четвереньках, падение на бок с поворотом в воздухе на 270° из упора лежа.

Упражнения на мосту: в упоре головой в ковер движения вперед-назад, в стороны, кругообразные движения, вставание на мост из положения лежа на спине, кувырком вперед, из стойки с помощью и без помощи партнера, движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы, забегание на мосту с помощью и без помощи партнера, перевороты на мосту, движения на мосту с сидящим на груди партнером, с гирей

в, руках, вставание с моста, уходы с моста без партнера и с партнером, проводящим удержание.

Имитационные упражнения с включением элементов приемов и защит без партнера, с манекеном, с партнером, подсечки по набивному и теннисному мячу (неподвижному, падающему, отскакивающему от земли), на тренажере «резиновый борец», с резиновым амортизатором.

Упражнения с манекеном: поднимание, переноска на руках, на плече, на голове, на спине, на бедре, на стопе и т. п., повороты, перетаскивания через себя из положения лежа на спине, перекаты в сторону в захвате туловища с рукой, приседание, наклоны, бег, броски толчком рук вперед, назад (через голову), в сторону.

Парные упражнения: кувырки вперед и назад, перевороты назад, приседания, вращения, прыжки, наклоны, ходьба и бег с партнером, сидящим на плечах, в захвате на «мельницу», лежащим на руках впереди, на одной ноге, с захватом ног, сидящим на спине; поднимание партнера из разных исходных положений захватом ног спереди, захватом на «мельницу», обхватом туловища, обхватом туловища сзади, захватом сзади под колени, под плечи, обратным захватом ног и др., отрывы партнера от ковра в захвате на «крест» переползание с партнером, сидящим на спине, лежащим на спине поперек и продольно.

Подвижные игры с элементами единоборств

Игры в касание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции. Игры на формирование умений осуществлять блокирующие (взаимоисключающие) захваты и освобождаться от них. Игры на формирование умений осуществлять обоюдные одноименные захваты и освобождаться от них. Игры с блокировкой захватов партнера посредством уходов. Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнера и противостоять теснению при взаимных одноименных захватах, при блокирующих захватах. Игры с отрывом партнера от ковра и противодействие этому при взаимных одноименных захватах. Игры на формирование умений быстро находить и осуществлять дебютные атакующие решения из неудобных исходных положений (лежа на спине, на животе, ногами друг к другу и т. п.).

Исходные положения: в начале и конце тренировки, соревновательной схватки, формы приветствия в стойке, стоя на коленях.

Стойки: левосторонняя, правосторонняя, фронтальная, высокая, средняя, низкая, атакующая, защитная.

Дистанции: ближняя, дальняя, средняя, вне захвата.

Передвижения: вперед, назад, влево, вправо, шагами, с подставлением ноги.

Повороты: налево - вперед направо - назад, направо - кругом (с поворотом на 180°).

Подготовка к броскам: выводением из равновесия назад, влево - назад, влево - в сторону, влево - вперед, вперед, вправо - вперед, в сторону, вправо - назад.

Положения борьбы лежа: стойка на одном колене, на четвереньках; выседа, лежа на животе, лежа на спине.

Перемещения в борьбе лежа: в стойке на одном колене; выседа вправо, влево в упоре лежа, подтягивание лежа на животе; упоре лежа отжимания волной; повороты

на боку вокруг вертикальной оси, лежа на спине вращение ноги (ног) в коленной суставе, движения на мосту, лежа на спине перевороты сгибанием ног в тазобедренном суставе.

Взаиморасположения борцов при проведении приемов в стойке: атакующий в высокой стойке, атакуемый в высокой, средней, низкой стойках; атакующий в средней стойке, атакуемый в высокой, средней, низкой стойках; атакующий в низкой стойке, атакуемый в высокой, средней, низкой стойках.

Учебно – тренировочный материал для спортсменов стартового уровня подготовки

1. Построение и разминка

Бег по кругу (2 мин) — обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени. Игра «Салки с заданием»: водящий догоняет, а если запятнанный встанет в «ласточку» (стойка на одной ноге, корпус вперед) — его нельзя трогать. Развивает вестибулярку.

ОРУ в движении (на каждый шаг):

Круговые вращения кистями, локтями, плечами (вперед/назад) — по 4 раза.

Наклоны в стороны с поднятыми руками («насос»).

Выпады с поворотом корпуса в сторону выставленной ноги.

Лежа на спине, голова на полу. Преподаватель аккуратно надавливает рукой на лоб, ребёнок упирается головой вперед (сопротивление 3–4 секунды). Затем то же с боков (на правое/левое ухо). По 3 раза на сторону.

2. Акробатическая база

Делим на 2 группы по очереди (или выполняем потоком на матах).

Кувырки вперед и назад (8–10 раз). Жёсткое правило: «Прижимаем подбородок к груди, как будто держим яблоко».

Перекат на спине в группировке («чемоданчик»): Сидя, обхватить голени, перекатиться на лопатки и вернуться в сед — 10 раз.

· «Краб» (передвижение в упоре сзади): Животом вверх, опора на кисти и стопы. Двигаемся вперед/назад, таз высоко. 2 прохода по залу.

· «Лягушка» (упор присев, колени в стороны): Прыжки вверх из глубокого приседа с хлопком над головой — 8 раз. Готовит ноги к проходам в ноги.

3. Специальная ОФП для партера

«Звезда» (отжимания на коленях с отрывом одной руки): отжаться, в верхней точке вытянуть одну руку вперед, затем другую. По 6 раз на каждую.

«Скалолаз» (для пресса и ног): Упор лёжа на прямых руках. Поочередно подтягивать колени к груди (имитация коленных локтей в гарде). Быстро, 16–20 касаний.

«Супермен + Лодочка»: Лёжа на животе. Одновременно отрываем руки и ноги от пола («лодочка») — держать 3 секунды. Укрепляет поясницу (защита от прогибов в маунте). 10 раз.

Бёрпи без отжимания (упрощённое): Присед -> упор лёжа -> ноги врозь (показать «пяточки») -> обратно в присед -> хлопок. 6–8 раз.

4. Техническая часть в парах

Дети работают в парах по свистку тренера.

Упражнение «Замок» (имитация удержания): Первый в партере (спина на полу), ноги в гарде (бедра обхватывают поясницу партнёра). Второй стоит внутри гарда. Задача первого — давить бёдрами на корпус, сжимая ноги (не перекрещивая их в замок). Задача второго — пробовать раздвинуть ноги руками. Борьба на сопротивление 50%.

«Перекаты в паре»: Партнёр садится на ягодицы. Второй стоит сбоку. Учимся делать кувырок вперёд через плечо с имитацией броска (партнёр лишь сопровождает руку, без отрыва от пола). Важно: страховать за плечо, а не за голову!

5. Игра и растяжка (10 мин)

Завершаем подвижной игрой, чтобы снять мышечное напряжение.

Игра «Кто быстрее встанет на мост»: лечь на спину, руки вдоль пола. По команде «Мост!» поднять таз вверх, опираясь на стопы и ладони (голова не касается пола!). Держать 5 сек. Кто удержал — молодец.

Растяжка «Бабочка» (сидя, стопы вместе): Локтями мягко надавливаем на колени вниз — 30 секунд.

«Кошечка» и вис на перекладине (20 секунд) для разгрузки позвоночника.

Учебно – тренировочный материал для спортсменов базового уровня подготовки

1. Техника

Техника падений - укемиваза:

Повторение и совершенствование:

Падение на спину

Падение на бок (вправо и влево) Падение через партнера на спину
Кувырок вперед

Кувырок назад
изучение

Падение через партнера на бок (вправо и влево)

Кувырок через плечо с элементами укеми (вправо и влево) Кувырок через партнера

Основные стойки - сизей:

Повторение и
совершенствование
Шизен-хантай

Дзиго-хантай

Миги-шизентай, хидари-
шизентай Миги-дзиготай,
хидари-дзиготай
Изучение:

Некоаши-дачи Мусуби-дачи

Техника передвижений -
синтай Повторение и
совершенствование:

Аюми-аши (передвижения
обычными шагами) Цуги-аши
(передвижение подшагиванием)
Техника поворотов и подворотов

Повторение и совершенствование:

Поворот вправо и влево на 90
градусов Поворот вправо и
влево на 180 градусов Техника
захватов - кумиката
Повторение и
совершенствование:

Захват рукав-отворот

Захват рукав-одежда
на спине Захваты за
запястья

Техника бросков -
нагеваза Повторение и
совершенствование:

Деаси-бараи (боковая
подсечка) О-сото-гари
(отхват)

О-госи (бросок через бедро захватом на
спине) Моротэ-сеой-наге (бросок через
плечо двумя руками) Изучение:

О-ути-гари (зацеп голенью изнутри под
разноименную ногу) Сасае-тсури-коми-аси
(передняя подсечка)

Тай-отоси (передняя подножка)

Иппон-сеой-наге (чистый бросок
через плечо) Техника борьбы лежа -
неваза

Повторение и совершенствование:

Кеса-гатаме (удержание сбоку)

Еко-сихо-гатаме (удержание поперек с захватом ноги и
пояса) Дзюдзи-гатаме (перегибание локтя захватом
руки двумя ногами) Уде-гарами (узел поперек)

Изучение:

Гияко-кеса-гатаме (обратное удержание сбоку)

Ката-гатаме (удержание сбоку с захватом руки
и головы) Техника ударов - атэмиваза

Повторение и совершенствование:

Мае-ате (удар кулаком
вперед) Мае-гери (удар
ногой вперед) Техника
защит - укеваза

Повторение и
совершенствование:

Аге-уде-уке (верхняя защита
предплечьем) Гедан-бараи
(нижняя защита предплечьем)

Изучение:

Сото-уде-уке (защита внутрь
предплечьем) Учи-уде-уке
(защита наружу предплечьем)

2. *Тактика*

Сбор информации о противнике (вес, рост, физическое
развитие) Использование опережающих действий
(захватов)

Проведение в тренировочном поединке в борьбе лежа определенного вида удержания

Анализ проведенного тренировочного поединка (свои технические действия, технические
действия противника)

Выбор стойки в зависимости от атакующих действий противника в тренировочном поединке

Учебно – тренировочный материал для спортсменов продвинутого уровня подготовки

1. *Техника*

Техника падений - укемиваза:

Падения в усложненных условиях (в комбинации с акробатическими элементами, после сложных бросков и т.д.) Основные стойки - сизей:

Совершенствование
основных стоек.

Изучение
дополнительных стоек:

Шико-дачи Хамми-
дачи

Техника передвижений -
синтай Передвижения и
повороты боком

Передвижения с использованием
дополнительных позиций Техника поворотов
и подворотов

Поворот вправо и влево на 360
градусов Поворот вправо и влево
на 45 градусов Поворот вправо и
влево на 125 градусов
Подвороты при бросках
различной сложности Уходы с
линии атаки

Техника
захватов -
кумиката
Захваты за пояс

Захват за
штаны и
куртку
Техника
бросков -
нагеваза

Ко-учи-гари (подсечка изнутри)

Тсури-коми-госи (бросок через бедро
захватом отворота) Окури-аси-бараи
(боковая подсечка в темп шагов)

Тсури-госи (бросок через бедро
захватом за пояс) Хараи-госи
(подхват бедром)

Учи-мата (подхват изнутри)

Кусики-таоси (подножка с захватом ноги снаружи)

Соде-тсури-коми-госи (бросок через бедро захватом за
два рукава) Техника борьбы лежа - неваза

Ками-сихо-гатаме (удержание со стороны головы)

Муне-гатаме (удержание поперек с захватом руки и отворота) Тате-сихо-гатаме (удержание верхом с захватом руки и головы) Окури-ери-дзиме (удушение отворотом куртки сзади)

Ката-дзюдзи-дзиме (удушение накрест прямым и обратным захватом предплечий)

Кеса-гарами (болевого прием при удержании сбоку) Техника ударов - атэмиваза

О-мае-ате (прямой удар кулаком одноименной рукой с шагом)

Гияку-мае-ате (прямой удар кулаком разноименной рукой с шагом) Мае-гери-кекоми (прямой удар ногой вперед)

Така-гери (верхний удар ногой вперед) Техника защит - укеваза

Нагаши-уке (отклоняющая защита)

Сукуе-уке (подхватывающая защита) Каке-уке (зацепляющая защита)

Дзюдзи-уке (защита скрещенными руками)

2. *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 тренировочном поединке заранее намеченного приема

Составление тактического плана проведения тренировочного поединка с анализом после его проведения.

Анализ проведенных соревновательных поединков (темп, проведенные технические действия, ошибки, результат)

1. *Техника*

Совершенствование техники падений (укемиваза), стоек (сизей), передвижений (синтай), поворотов и подворотов, захватов (кумиката) в условиях соревновательной практики.

Техника бросков - нагеваза

Хикоми-гаеши (бросок через голову подбивом голенью) Тани-отоши (задняя подножка с падением)

Сеой-отоши (бросок через плечо с коленей)Сукуи-наге (передний переворот)

Утсури-госи (бросок сбоку через бедро)

О-сото-макикоми (передняя подножка с падением захватом руки под плечо)Уки-отоси (выведение из равновесия рывком)

Хидзи-наге (выведение из равновесия подбивом под локоть) Коте-гаеси (выведение из равновесия скручиванием за кисть)Техника борьбы лежа - неваза

Ката-ха-дзие (удушение отворотом сзади приподнимая руку)Ката-те-дзие (удушение предплечьем сверху)

Мороте-дзие (удушение кистями) Санка-ку-дзие (удушение сжимая ноги)

Аси-гатаме (перегибание коленного сустава)Аси-гарами (узел коленного сустава) Техника ударов - атэмиваза

Чоку-тсуки (прямой проникающий удар) Тсукоми (близкий проникающий удар) Маваши-гери (круговой удар) Микадзуки-гери (восходящий удар) Техника защит - укеваза

Совершенствование техники защит, комбинированные защиты.Выполнение технических комплексов (ката).

Разучивание отдельных элементов ката:уке-но-ката,наге-но ката, киме-но ката.

2. 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 и разнонаправленных комбинаций из раздела нагеваза, контратакующих приемов)

тактика ведения поединка: сбор информации о противниках, построение моделей соревновательных поединков с конкретными противниками, коррекция модели, анализ проведенных поединков, соответствия проведенного поединка ранее построенной

модели тактика участия в соревнованиях: цель соревнования, планирование результата отдельных схваток в целом соревнованиях.

4. Методические и оценочные материалы

1. Федеральный Закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями.
2. Базовые требования к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап), утвержденными распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146-р.
3. Федеральный закон от 21.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
5. Профессиональный стандарт «Тренер» 05.003, утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 года N 191н.
6. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 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)"
7. Библиотека международной спортивной информации. // <http://bmsi.ru>.
8. <http://www.rusada.ru/>- Российское антидопинговое агентство.
9. Ашкинази С.М., Интеграция и комплексирование как перспективные направления развития спортивных и спортивно-боевых единоборств / С.М. Ашкинази, С.П. Новиков, В.С. Асанов, А.П. Чумляков // Тенденции развития спортивной борьбы в начале третьего тысячелетия: Сборник научных трудов / Под ред. А.Г. Левицкого, Б.И. Тараканова. – СПб: ПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2003
10. Акумов Р.В., Универсальная борьба джиу-джитсу, техника поединка лежа / Р.В. Акумов. – СПб. 2003.
11. Ашмарин Б.А., Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: пособие для студ., асп. и преп. ин-тов физ. Культуры / Б.А. Ашмарин. – М.: ФиС, 1978. – 223 с
12. Акопян А.О., Куковеров Г.В., Бойко А.Н., Пастшуненко Е.Е., Определение физической и функциональной подготовленности юных единоборцев 15-17 лет (метод. пособие). – Москва, 2009.
13. Ашкинази С.М., Единоборства в мире спортивной науки / С.М. Ашкинази // Теория и практика физ. Культуры – 2015. – №11.
14. Гвоздев С.А., Джиу-джитсу – тайное искусство японской самозащиты / С.А. Гвоздев. – СПб: «Современное слово», 1996.
15. Гвоздев С.А., Джиу-джитсу, учебное пособие для ДЮСШ. - Минск, 1998.
16. Голубев В.И., О джиу-джитсу / В.И. Голубев // Советский спорт. – 1990.
17. Иванов-Катанский С.А., Биомеханический анализ единоборств для выявления

взаимосвязи между различными базовыми техническими действиями / С.А. Иванов-Катанский, С.М. Авдонин // Боевое искусство планеты. – 2003. – №1.

18. Железняк Ю.Д., Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 264 с.

19. Иванов-Катанский С.А., Джиу-джитсу. Искусство ближнего боя. М., ФАИР, 1996. – 336 С.

20. Иванов-Катанский С.А., Джиу-джитсу. Техника боевых приемов/ С.А. Иванов-Катанский. - М.: Агентство «Фаир», 1998. – 336 с.

21. Киреев С.П., Подготовка спортсменов-рукопашников с применением комбинационной техники выполнения приемов из различных единоборств: дисс. на соиск. учен. степ. кандид. пед. наук. – Спб.: ВИФК, 1997. –193 С.

22. Крутовских С.С., Боевое искусство джиу-джитсу. – М., 1999.

23. Левицкий А.Г., Спортивное джиу-джитсу: современное состояние и перспектива развития / А.Г. Левицкий, К.К. Блит // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2006. – вып. 21.

24. Малахова О.Е., Взаимосвязь развития специальных качеств юных спортсменов 9-10 лет в джиу-джитсу / О.Е. Малахова, Е.Е. Пастушенко, М.В. Опейкин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – №6 (148).

25. Родичкин П.В., Техничко-тактическая подготовка квалифицированных бойцов стиля джиу-джитсу в соревновательный период / П.В. Родичкин, М.В. Плешивцев // Физическая культура в образовательном пространстве России: состояние и перспективы развития: Герценовские чтения: сб. матер. межвузовской науч.-практ. конф., посвященной 220-летию РГПУ им. А.И. Герцена. – Санкт-Петербург. – 2017.

Перечень интернет-ресурсов

1. <http://www.rusada.ru/>- Российское антидопинговое агентство;
2. <https://www.wada-ama.org/>- Всемирное антидопинговое агентство;
3. <http://www.roc.ru/>- Олимпийский комитет России;
4. <http://www.olympic.org/>- Международный Олимпийский комитет;