



**МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И МОЛОДЕЖИ  
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
(МКСМ ЛНР)**

**ПРИКАЗ**

«13» апреля 2022 г.

№ 205

г. Луганск

Зарегистрировано в Министерстве юстиции  
Луганской Народной Республики  
29.04.2022 за № 138/4372

**Об утверждении Республиканского стандарта спортивной подготовки  
по виду спорта «джиу-джитсу»**

В соответствии со статьями 42, 43 Закона Луганской Народной Республики от 21.02.2019 № 24-III «О физической культуре и спорте» (с изменениями), на основании подпунктов 7, 34 пункта 3.1 Положения о Министерстве культуры, спорта и молодежи Луганской Народной Республики, утвержденного постановлением Правительства Луганской Народной Республики от 17.09.2019 № 593/19 (с изменениями), с целью определения условий и требований к спортивной подготовке по виду спорта «джиу-джитсу» в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить прилагаемый Республиканский стандарт спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу».
2. Направить настоящий приказ в Министерство юстиции Луганской Народной Республики для проведения государственной регистрации в установленном законодательством порядке.

3. Настоящий приказ вступает в силу с момента его государственной регистрации в Министерстве юстиции Луганской Народной Республики.

4. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на первого заместителя Министра культуры, спорта и молодежи Луганской Народной Республики – Корниенко А. Н.

Министр

Д. С. Сидоров

УТВЕРЖДЕН  
приказом Министерства  
культуры, спорта и молодежи  
Луганской Народной Республики  
от 13.04.2022 № 205

Зарегистрировано в Министерстве юстиции  
Луганской Народной Республики  
29.04.2022 за № 138/4372

## **Республиканский стандарт спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу»**

### **I. Общие положения**

1.1. Республиканский стандарт спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу» (далее – РССП) определяет требования к спортивной подготовке лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «джиу-джитсу» в организациях, указанных в части 1 статьи 44 Закона Луганской Народной Республики от 21.02.2019 года № 24-III «О физической культуре и спорте» (с изменениями), которые осуществляют спортивную подготовку спортсменов по виду спорта «джиу-джитсу» (далее – организации, осуществляющие спортивную подготовку).

1.2. РССП является обязательным при реализации программ спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу» организациями, осуществляющими спортивную подготовку, вне зависимости от их подведомственности и формы собственности.

РССП не применяется работодателями в отношении спортсменов, с которыми заключены трудовые договоры, а также республиканской спортивной федерацией по виду спорта «джиу-джитсу» в отношении членов спортивных сборных команд Луганской Народной Республики по виду спорта «джиу-джитсу».

## **II. Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки**

2.1. Программа спортивной подготовки по виду спорта джиу-джитсу (далее – Программа) имеет следующую структуру и содержание:

титульный лист;  
пояснительную записку;  
нормативную часть;  
методическую часть;  
систему контроля и зачетные требования;  
перечень информационного обеспечения;  
план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

2.2. На «Титульном листе» Программы указывается:  
наименование вида спорта;  
наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку;  
название Программы;  
название РССП, на основе которого разработана Программа, с указанием реквизитов и названия нормативного правового акта Луганской Народной Республики, которым утвержден РССП;  
срок реализации Программы;  
год составления Программы.

2.3. В «Пояснительной записке» Программы дается характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса, излагается структура системы многолетней спортивной подготовки (этапы, уровни, дисциплины).

2.4. «Нормативная часть» Программы содержит:

1) продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу» (приложение № 1 к РССП);

2) соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу» (приложение № 2 к РССП);

3) планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «джиу-джитсу» (приложение № 3 к РССП);

4) режимы тренировочной работы;

5) медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку;

б) предельные тренировочные нагрузки;

7) минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;

8) требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;

9) требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки;

10) объем индивидуальной спортивной подготовки;

11) структуру годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

2.5. «Методическая часть» Программы содержит:

1) рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований;

2) рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;

3) рекомендации по планированию спортивных результатов;

4) требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;

5) программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды спортивной подготовки;

б) рекомендации по организации психологической подготовки;

7) планы применения восстановительных средств;

8) планы антидопинговых мероприятий;

9) планы инструкторской и судейской практики.

2.6. «Система контроля и зачетные требования» Программы включают:

1) конкретизацию критериев спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста, а также влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «джиу-джитсу» (приложение № 4 к РССП);

2) требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки;

3) виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля;

4) комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

2.7. «Перечень информационного обеспечения» Программы включает список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для использования в работе лицами, проходящими спортивную подготовку, и лицами ее осуществляющими.

2.8. «План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий» Программы формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана республиканских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Луганской Народной Республики, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий административно-территориальных единиц Луганской Народной Республики.

### **III. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста и пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «джиу-джитсу» (спортивных дисциплин), требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки**

3.1. Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта «джиу-джитсу», включают в себя:

1) нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу» (приложение № 5 к РСПП);

2) нормативы общей физической и специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «джиу-джитсу» (приложение № 6 к РСПП);

3) нормативы общей физической и специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «джиу-джитсу» (приложение № 7 к РСПП);

4) нормативы общей физической и специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «джиу-джитсу» (приложение № 8 к РСПП);

5) нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по виду спорта «джиу-джитсу» (приложение № 9 к РСПП).

3.2. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

1) соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «джиу-джитсу»;

2) соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой республиканской спортивной классификации и правилам вида спорта «джиу-джитсу»;

3) выполнение плана спортивной подготовки;

4) прохождение предварительного соревновательного отбора;

5) наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

6) соблюдение антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями, и республиканских

антидопинговых правил, утвержденных в соответствии с действующим законодательством Луганской Народной Республики.

3.3. Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

#### **IV. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки**

4.1. Результатом реализации Программы на этапе начальной подготовки является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «джиу-джитсу»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «джиу-джитсу».

4.2. Результатом реализации Программы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) является:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «джиу-джитсу»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

4.3. Результатом реализации Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства является:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных республиканских спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

4.4. Результатом реализации Программы на этапе высшего спортивного мастерства является:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Луганской Народной Республики;



повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных республиканских спортивных соревнованиях и международных спортивных соревнованиях.

4.5. Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу»;

просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и спортивных соревнованиях

4.6. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

4.7. Образовательные организации Луганской Народной Республики, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта, для наиболее перспективных выпускников (до 10 % от количества лиц, проходящих спортивную подготовку) могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до 4 (четырёх) лет.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта джиу-джитсу**

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «джиу-джитсу» определяются в Программе и учитываются при:

составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;

составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

5.2. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

5.3. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;  
работа по индивидуальным планам;

тренировочные сборы;  
участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;  
инструкторская и судейская практика;  
медико-восстановительные мероприятия;  
тестирование и контроль.

5.4. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

5.5. Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта «джиу-джитсу» допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

5.6. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов по виду спорта «джиу-джитсу» (приложение № 10 к РССП).

5.7. Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу» определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

5.8. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

5.9. С учетом специфики вида спорта «джиу-джитсу» определяются следующие особенности спортивной подготовки:

комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «джиу-джитсу» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

## **VI. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям**

6.1. Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим РССП.

6.2. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать следующим требованиям:

1) на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего образования в области физического воспитания, физической культуры и спорта без предъявления требований к стажу работы по соответствующей специальности;

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличие среднего профессионального образования или высшего образования в области физического воспитания, физической культуры и спорта и стажа работы по соответствующей специальности не менее одного года;

3) на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – наличие высшего образования в области физического воспитания, физической культуры и спорта и стажа работы по соответствующей специальности не менее трех лет.

6.3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

6.4. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

1) наличие тренировочного спортивного зала;

2) наличие тренажерного зала;

3) наличие раздевалок, душевых;

4) наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного

в соответствии с требованиями действующего законодательства Луганской Народной Республики;

5) обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу» (приложение № 11 к РССП);

6) обеспечение спортивной экипировкой по виду спорта «джиу-джитсу» (приложение № 12 к РССП);

7) обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

8) обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

9) осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.5. Финансовое и материально-техническое обеспечение спортсменов и обучающихся, осваивающих дополнительные предпрофессиональные программы в области физической культуры и спорта, в том числе обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки, проезда к месту проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно, проживания в период проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий может осуществляться при наличии собственных финансовых возможностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, либо других источников, не запрещенных законодательством Луганской Народной Республики.

Начальник управления спорта и молодежи  
Министерства культуры, спорта и молодежи  
Луганской Народной Республики

О. В. Шереншев

Приложение № 1  
к Республиканскому стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта «джиу-джитсу»

**Продолжительность этапов спортивной подготовки,  
минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной  
подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную  
подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта  
«джиу-джитсу»**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Количество лиц в группе (человек)
Этап начальной подготовки	5	7	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	15	4
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	18	2

Приложение № 2  
к Республиканскому стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта «джиу-джитсу»

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной  
подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта  
«джиу-джитсу»**

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	45-51	45-50	25-30	22-26	9-11	9-11
Специальная физическая подготовка (%)	-	-	15-18	18-21	21-24	21-24
Техническая, технико-тактическая подготовка (%)	42-47	41-45	41-45	41-45	45-56	45-56
Психологическая подготовка	3-4	3-4	4-5	4-5	5-6	5-6
Теоретическая, подготовка (%)	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	-	2-3	3-4	4-5	5-6	5-6

Приложение № 3  
к Республиканскому стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта «джиу-джитсу»

**Планируемые показатели соревновательной деятельности  
по виду спорта «джиу-джитсу»**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Контрольные	-	2	3	4	5	5
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	-	1	1	1

Приложение № 4  
к Республиканскому стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта «джиу-джитсу»

**Влияние физических качеств и телосложения  
на результативность по виду спорта «джиу-джитсу»**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния*
Скоростные способности	3
Координационные способности	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Мышечная сила	2
Гибкость	2
Телосложение	1

\*Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.



Приложение № 5  
к Республиканскому стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта «джиу-джитсу»

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	бег 60 м (не более 12 с)	бег 60 м (не более 12, 9 с)
Координация	челночный бег 3x10 м (не более 10 с)	челночный бег 3x10 м (не более 11 с)
Выносливость	бег на 1 км (не более 6 мин 30 с)	бег на 1 км (не более 6 мин 50 с)
Сила	подтягивание в висе на перекладине (не менее 3 раз)	подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)	подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)
	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые качества	прыжок в длину с места (не менее 130 см)	прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 9 раз)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 7 раз)
Гибкость	наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола пальцами рук)	

Приложение № 6  
к Республиканскому стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта «джиу-джитсу»

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки,  
иные спортивные нормативы для зачисления и перевода в группы  
на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)  
по виду спорта «джиу-джитсу»**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	бег 60 м (не более 10,8 с)	бег 60 м (не более 11,2 с)
Координация	челночный бег 3x10 м (не более 8 с)	челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)
Выносливость	бег на 1,5 км (не более 7 мин 55 с)	бег на 1,5 км (не более 8 мин 35 с)
Сила	подтягивание в висе на перекладине (не менее 7 раз)	подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Силовая выносливость	подъем туловища лежа на спине (не менее 20 раз)	подъем туловища лежа на спине (не менее 16 раз)
	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	прыжок в длину с места (не менее 160 см)	прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 12 раз)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 9 раз)
Гибкость	наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу касание пола пальцами рук (не менее 2 раз)	
Техническое мастерство	обязательная техническая программа	

Приложение № 7  
к Республиканскому стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта «джиу-джитсу»

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки,  
иные спортивные нормативы для зачисления и перевода в группы  
на этапе совершенствования спортивного мастерства  
по виду спорта «джиу-джитсу»**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юниоры	Юниорки
Скоростные качества	бег 60 м (не более 8,7с)	бег 60 м (не более 9,6 с)
Координация	челночный бег 3x10 м (не более 8,5 с)	челночный бег 3x10 м (не более 9 с)
Выносливость	бег на 2 км (не более 9 мин)	бег на 2 км (не более 11 мин)
Сила	подтягивание в висе на перекладине (не менее 10 раз)	подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 18 раз)
Силовая выносливость	подъем туловища лежа на спине (не менее 25 раз)	подъем туловища лежа на спине (не менее 22 раз)
	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)	сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые качества	прыжок в длину с места (не менее 200 см)	прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 14 раз)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 12 раз)
Гибкость	наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (ладонями рук коснуться пола)	
Техническое мастерство	обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	«кандидат в мастера спорта Луганской Народной Республики»	

Приложение № 8  
к Республиканскому стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта «джиу-джитсу»

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки, иные  
спортивные нормативы для зачисления и перевода в группы на этапе  
высшего спортивного мастерства по виду спорта «джиу-джитсу»**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Скоростные качества	бег 100 м (не более 13,5 с)	бег 100 м (не более 16,5 с)
Выносливость	бег на 3 км (не более 12 мин 30 с)	бег на 2 км (не более 10 мин 30 с)
Сила	подтягивание в висе на перекладине (не менее 15 раз)	подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 22 раз)
Силовая выносливость	подъем туловища лежа на спине (не менее 30 раз)	подъем туловища лежа на спине (не менее 26 раз)
	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)	сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)
Скоростно-силовые качества	прыжок в длину с места (не менее 240 см)	прыжок в длину с места (не менее 195 см)
	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 18 раз)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 14 раз)
Гибкость	наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу касание пола ладонями рук (не менее 2 раз)	
Техническое мастерство	обязательная техническая программа	
Спортивное звание	«мастер спорта Луганской Народной Республики» «мастер спорта Луганской Народной Республики международного класса»	

Приложение № 9  
к Республиканскому стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта «джиу-джитсу»

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки  
по виду спорта «джиу-джитсу»**

Этапный норматив	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Количество часов в неделю	5	6	10	14	20	24
Количество тренировок в неделю	3	4	6	9	12	12
Общее количество часов в год	260	312	520	728	1040	1248
Общее количество тренировок в год	156	208	312	468	624	624

Приложение № 10  
к Республиканскому стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта «джиу-джитсу»

**Перечень  
тренировочных сборов по виду спорта «джиу-джитсу»**

№ п/п	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников тренировочных сборов
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1	2	3	4	5	6	7
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке спортивным соревнованиям</b>						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам Луганской Народной Республики	-	14	18	21	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим республиканским соревнованиям Луганской Народной Республики, а также по подготовке к официальным спортивным соревнованиям административно-территориальных единиц Луганской Народной Республики	-	14	18	18	

## Продолжение приложения № 10

1	2	3	4	5	6	7	
2. Специальные тренировочные сборы							
2.1.	Тренировочные сборы по общей физической или специальной физической подготовке	-	14	18	18	не менее 70 % от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе	
2.2.	Восстановительные и тренировочные сборы	-	до 14 дней			определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку	
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	-	до 5 дней, но не более 2 раз в год			в соответствии с планом комплексного медицинского обследования	
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	до 21 дня подряд и не более двух сборов в год		-	-	не менее 60 % от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе	
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы (для зачисления в образовательные организации среднего профессионального образования или образовательные организации высшего образования в области физической культуры и спорта)	-	до 60 дней			-	в соответствии с правилами приема в образовательную организацию среднего профессионального образования или образовательную организацию высшего образования в области физической культуры и спорта

Приложение № 11  
к Республиканскому стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта «джиу-джитсу»

**Оборудование и спортивный инвентарь,  
необходимые для прохождения спортивной подготовки  
по виду спорта «джиу-джитсу»**

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Весы до 200 кг	штука	1
2	Манекен тренировочный для борьбы (разного веса)	штука	2
3	Мат гимнастический	штука	2
4	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 10 кг	комплект	2
5	Напольное покрытие татами	комплект	1
6	Палка резиновая для тренировочных занятий	штука	8
7	Рулетка металлическая (10 м)	штука	1
8	Секундомер электронный	штука	2
9	Скамейка гимнастическая	штука	2
10	Стенка гимнастическая	штука	2
11	Турник навесной на гимнастическую стенку	штука	2



Приложение № 12  
к Республиканскому стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта «джиу-джитсу»

**Обеспечение спортивной экипировкой по виду спорта «джиу-джитсу»**

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки								
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Капа (зубной протектор)	штука	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1
2	Костюм спортивный ветрозащитный	штука	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1
3	Костюм спортивный для джиу-джитсу	штука	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1	1
4	Костюм спортивный парадный	штука	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	1	1
5	Костюм спортивный тренировочный	штука	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1
6	Кроссовки для зала	пара	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1
7	Кроссовки легкоатлетические	пара	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1
8	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1
9	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1
10	Пояс (красный и синий)	комплект	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1	1