



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
(МИНСПОРТ РОССИИ)

«09» марта 2016 г.

ПРИКАЗ

МИНИСТЕРСТВО ЮСТИЦИИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

№

224

ЗАРЕГИСТРИРОВАНО

Регистрационный № 41702

от "07" апреля 2016 г.

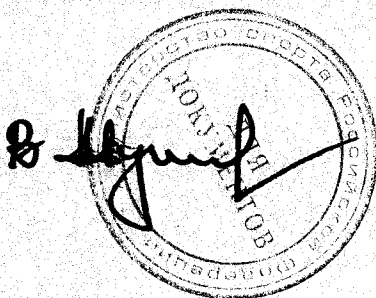
Об утверждении федерального стандарта  
спортивной подготовки по виду спорта джиу-джитсу

В соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2012, № 53 (ч. 1), ст. 7582) и подпунктом 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525; 2013, № 30 (ч. 2), ст. 4112; № 45, ст. 5822; 2015, № 2, ст. 491, № 18, ст. 2711), п р и к а з ы в а ю:

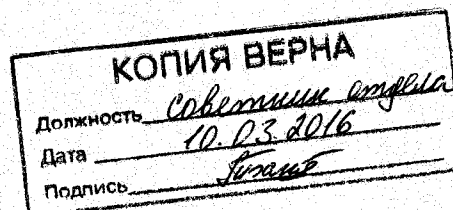
1. Утвердить прилагаемый федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта джиу-джитсу.

2. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Министр



В.Л. Мутко



МИНСПОРТ РОССИИ  
Вн. № 224  
От 09.03.2016 23 л.

УТВЕРЖДЕН  
приказом Минспорта России  
от «29» нояб 2016 г. № 204

## Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта джиу-джитсу

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта джиу-джитсу (далее – ФССП) разработан на основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2012, № 53 (ч. 1), ст. 7582) и подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525; 2013, № 30 (ч. 2), ст. 4112; № 45, ст. 5822; 2015, № 2, ст. 491, № 18, ст. 2711), и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

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

1. Программа спортивной подготовки по виду спорта джиу-джитсу (далее – Программа) должна иметь 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.

1.1. На «Титульном листе» Программы указывается:

- наименование вида спорта;
- наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку;
- название Программы;
- название федерального стандарта спортивной подготовки, на основе которого разработана Программа;
- срок реализации Программы;
- год составления Программы.

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

1.3. «Нормативная часть» Программы должна содержать:

- 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 настоящему ФССП);

- соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта джиу-джитсу (Приложение № 2 к настоящему ФССП);

- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта джиу-джитсу (Приложение № 3 к настоящему ФССП);

- режимы тренировочной работы;

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

- предельные тренировочные нагрузки;

- минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;

- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;

- требования к количественному и качественному составу групп подготовки;

- объем индивидуальной спортивной подготовки;

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

1.4. «Методическая часть» Программы должна содержать:

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

- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;

- рекомендации по планированию спортивных результатов;

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

- программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки;

- рекомендации по организации психологической подготовки;

- планы применения восстановительных средств;

- планы антидопинговых мероприятий;

- планы инструкторской и судейской практики.

1.5. «Система контроля и зачетные требования» Программы должны включать:

- конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта джиу-джитсу (Приложение № 4 к настоящему ФССП);

- 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;

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

- 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.

1.6. «Перечень информационного обеспечения» Программы должен включать: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

1.7. «План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий» Программы формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

## **II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта джиу-джитсу (спортивных дисциплин)**

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

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (Приложение № 5 к настоящему ФССП).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (Приложение № 6 к настоящему ФССП).

2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства (Приложение № 7 к настоящему ФССП).

2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства (Приложение № 8 к настоящему ФССП).

2.5. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (Приложение № 9 к настоящему ФССП).

## **III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки**

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта джиу-джитсу;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта джиу-джитсу;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

4. 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 и спортивных мероприятиях.

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

5. Результатом реализации Программы является:

5.1. На этапе начальной подготовки:

- 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.

5.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- 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.

5.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

5.4. На этапе высшего спортивного мастерства:



- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

6. 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:

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

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

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и спортивных соревнованиях.

7. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

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

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

9. 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.

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

11. 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.

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

13. 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.

14. 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 (Приложение № 10 к настоящему ФССП).

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

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

17. 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**

18. 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 ФССП.

19. Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

19.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел

«Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее – ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

19.2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы<sup>1</sup>.

19.3. 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.

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

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 11 к настоящему ФССП);

- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 12 к настоящему ФССП);

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

---

<sup>1</sup> пункт 6 ЕКСД.



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

Приложение № 1  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта джиу-джитсу

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст 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) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
|--|------------------------------------|---|-------------------------------|
| Этап начальной подготовки                          | 2                                  | 10  | 14                            |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4                                  | 12  | 12                            |
| Этап совершенствования спортивного мастерства      | Без ограничений                    | 15  | 4                             |
| Этап высшего спортивного мастерства                | Без ограничений                    | 18  | 2                             |

Приложение № 2  
к федеральному 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**

| Разделы 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                               |
| 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, инструкторская и судейская практика (%) | -                                  | 2-3        | 3-4  | 4-5            | 5-6   | 5-6                                 |

Приложение № 3  
к федеральному 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              | 2   | 2                                   |
| Главные                      | -                                  | -          | -  | 1              | 1   | 1                                   |

Приложение № 4  
к федеральному 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 федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта джиу-джитсу

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для  
зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)  |  |
|---------------------------------|---|--|
|                                 | Мальчики  | Девочки  |
| Скоростные качества             | Бег на 60 м<br>(не более 12 с)  | Бег на 60 м<br>(не более 12,9 с)   |
| Координация                     | Челночный бег 3x10 м<br>(не более 10 с)   | Челночный бег 3x10 м<br>(не более 10,5 с)                                  |
| Выносливость                    | Бег на 1 км<br>(не более 6 мин 30 с)  | Бег на 1 км<br>(не более 6 мин 50 с)                                       |
| Сила                            | Подтягивание из виса на перекладине<br>(не менее 3 раз)                                       | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине<br>(не менее 7 раз)        |
| Силовая выносливость            | Подъем туловища лежа на спине<br>(не менее 10 раз)  | Подъем туловища лежа на спине<br>(не менее 8 раз)                          |
|                                 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу<br>(не менее 10 раз)                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу<br>(не менее 7 раз)         |
| Скоростно-силовые качества      | Прыжок в длину с места<br>(не менее 130 см)   | Прыжок в длину с места<br>(не менее 125 см)                                |
|                                 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с<br>(не менее 9 раз)                    | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с<br>(не менее 7 раз) |
| Гибкость                        | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу<br>(касание пола пальцами рук) |  |

Приложение № 6  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта джиу-джитсу

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на тренировочном этапе  
(этапе спортивной специализации)**

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

Приложение № 7  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта джиу-джитсу

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этапе совершенствования  
спортивного мастерства**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)  |   |
|---------------------------------|---|---|
|                                 | Юниоры  | Юниорки   |
| Скоростные качества             | Бег на 60 м<br>(не более 8,7 с)   | Бег на 60 м<br>(не более 9,6 с)   |
| Координация                     | Челночный бег 3x10 м<br>(не более 8,5 с)  | Челночный бег 3x10 м<br>(не более 9 с)                                      |
| Выносливость                    | Бег на 2 км<br>(не более 9 мин)   | Бег на 2 км<br>(не более 11 мин)  |
| Сила                            | Подтягивание из виса на перекладине<br>(не менее 10 раз)  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине<br>(не менее 18 раз)        |
| Силовая выносливость            | Подъем туловища лежа на спине<br>(не менее 25 раз)  | Подъем туловища лежа на спине<br>(не менее 22 раз)                          |
|                                 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу<br>(не менее 25 раз)                             | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу<br>(не менее 20 раз)         |
| Скоростно-силовые качества      | Прыжок в длину с места<br>(не менее 200 см)   | Прыжок в длину с места<br>(не менее 175 см)                                 |
|                                 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с<br>(не менее 14 раз)                     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с<br>(не менее 12 раз) |
| Гибкость                        | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу<br>(ладонями рук коснуться пола) |   |
| Техническое мастерство          | Обязательная техническая программа  |   |
| Спортивный разряд               | «кандидат в мастера спорта»   |   |

Приложение № 8  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта джиу-джитсу

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для  
зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)  |   |
|---------------------------------|---|---|
|                                 | Мужчины   | Женщины   |
| Скоростные качества             | Бег на 100 м<br>(не более 13,5 с)   | Бег на 100 м<br>(не более 16,5 с)   |
| Выносливость                    | Бег на 3 км<br>(не более 12 мин 30 с)   | Бег на 2 км<br>(не более 10 мин 30 с)                                       |
| Сила                            | Подтягивание из виса на перекладине<br>(не менее 15 раз)  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине<br>(не менее 22 раз)        |
| Силовая выносливость            | Подъем туловища лежа на спине<br>(не менее 30 раз)  | Подъем туловища лежа на спине<br>(не менее 26 раз)                          |
|                                 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу<br>(не менее 30 раз)   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу<br>(не менее 25 раз)         |
| Скоростно-силовые качества      | Прыжок в длину с места<br>(не менее 240 см)   | Прыжок в длину с места<br>(не менее 195 см)                                 |
|                                 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с<br>(не менее 18 раз)                                   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с<br>(не менее 14 раз) |
| Гибкость                        | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола ладонями рук<br>(не менее 2 раз) |   |
| Техническое мастерство          | Обязательная техническая программа  |   |
| Спортивное звание               | «мастер спорта России», «мастер спорта России международного класса»  |   |

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

| Этапный норматив                  | Этапы и годы спортивной подготовки |            |  |                |   |                                     | Этап высшего спортивного мастерства |
|-----------------------------------|------------------------------------|------------|--|----------------|---|-------------------------------------|-------------------------------------|
|                                   | 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 федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта джиу-джитсу

**Перечень тренировочных сборов**

| № п/п  | Вид тренировочных сборов  | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) |                                    |  |                           | Оптимальное число участников сбора                              |
|--|---|---|------------------------------------|--|---------------------------|---|
|  |   | Этап высшего спортивного мастерства   | Этап совершенствования спортивного | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап начальной подготовки |   |
| <b>1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям</b> |   |   |                                    |  |                           |   |
| 1.1.   | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям                             | 21  | 21                                 | 18   | -                         | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2.   | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России                 | 21  | 18                                 | 14   | -                         |   |
| 1.3.   | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям                      | 18  | 18                                 | 14   | -                         |   |
| 1.4.   | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14  | 14                                 | 14   | -                         |   |

| 2. Специальные тренировочные сборы |  |                                   |            |   |   |  |
|------------------------------------|--|-----------------------------------|------------|---|---|--|
| 2.1.                               | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке   | 18                                | 18         | 14  | - | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2.                               | Восстановительные тренировочные сборы  | До 14 дней                        |            |   | - | Участники соревнований   |
| 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 кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | -                                 | До 60 дней |   | - | В соответствии с правилами приема  |

Приложение № 11  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта джиу-джитсу

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения  
спортивной подготовки**

| № п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|--|-------------------|--------------------|
| 1.    | Весы до 200 кг                                   | штук              | 1                  |
| 2.    | Лапа боксерская                                  | штук              | 15                 |
| 3.    | Макет ножа                                       | штук              | 8                  |
| 4.    | Манекен тренировочный для борьбы (разного веса)  | штук              | 2                  |
| 5.    | Мат гимнастический                               | штук              | 2                  |
| 6.    | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 10 кг          | комплект          | 2                  |
| 7.    | Напольное покрытие татами                        | комплект          | 1                  |
| 8.    | Палка резиновая для тренировочных занятий        | штук              | 8                  |
| 9.    | Рулетка металлическая (10 м)                     | штук              | 1                  |
| 10.   | Секундомер электронный                           | штук              | 2                  |
| 11.   | Скамейка гимнастическая                          | штук              | 2                  |
| 12.   | Стенка гимнастическая                            | штук              | 2                  |
| 13.   | Турник навесной на гимнастическую стенку         | штук              | 2                  |



|     |  |          |                  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|--|----------|------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6.  | Кроссовки для зала                           | пара     | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7.  | Кроссовки<br>легкоатлетические               | пара     | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8.  | Наколенники (фиксаторы<br>коленных суставов) | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9.  | Налокотники (фиксаторы<br>локтевых суставов) | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 10. | Пояс (красный и синий)                       | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 11. | Протектор для груди<br>(женский)             | комплект | на занимающихся  | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 12. | Протектор ног<br>(красный и синий)           | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 13. | Протектор рук<br>(красный и синий)           | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 14. | Протектор-бандаж для<br>паха                 | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 15. | Футболка белая                               | штук     | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |