

СОГЛАСОВАНО  
с педагогическим советом  
МБУ СШ «Вертикаль»  
протокол от «26» апреля 2023 г. № 02

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом МБУ СШ «Вертикаль»  
от «26» апреля 2023 г. № 52-о

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»

### I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», в Муниципальном бюджетном учреждении «Спортивная школа «Вертикаль» г. Дальнегорска (далее – учреждение)

Спортивная подготовка по Программе осуществляется на этапах:

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочном (этапе спортивной специализации);
- этапе совершенствования спортивного мастерства.

2. Целями Программы являются:

обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Минспорта России от 24.11.2022 № 1074 (далее – ФССП);

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

всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

### II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

| Этапы спортивной подготовки       | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|-----------------------------------|--|--|-------------------------|
| Для спортивной дисциплины «дзюдо» |  |  |                         |
| Этап начальной подготовки         | 3 - 4  | 7  | 10                      |

|   |                   |    |   |
|---|-------------------|----|---|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 3 - 5             | 11 | 6 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             | не ограничивается | 14 | 1 |

#### 4. Объем Программы

| Этапный норматив             | Этапы и годы спортивной подготовки |            |   |                |   |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|---|
|                              | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|                              | До года                            | Свыше года | До трех лет   | Свыше трех лет |   |
| Количество часов в неделю    | 4,5 - 6                            | 6 - 8      | 10 - 14   | 16-18          | 20 - 24                                       |
| Общее количество часов в год | 234 - 312                          | 312 - 416  | 520 - 728   | 832-936        | 1040 - 1248                                   |

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

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия
- самостоятельная работа,
- работа по индивидуальным планам;
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности

5.3. **Учебно-тренировочные занятия** – групповые, индивидуальные, смешанные и иные.

#### 5.4. Учебно-тренировочные мероприятия:

| N п/п   | Виды учебно-тренировочных мероприятий   | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |   |   |
|---|---|---|---|---|
|   |   | Этап начальной подготовки   | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| <b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b> |   |   |   |   |
| 1.1   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | -   | -   | 21  |

|   |   |   |             |                                     |
|---|---|---|-------------|-------------------------------------|
| 1.2   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России              | -   | 14          | 18                                  |
| 1.3   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      | -   | 14          | 18                                  |
| 1.4   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | -   | 14          | 14                                  |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия |   |   |             |                                     |
| 2.1   | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке                                 | -   | 14          | 18                                  |
| 2.2   | Восстановительные мероприятия   | -   | -           | До 10 суток                         |
| 2.3   | Мероприятия для комплексного медицинского обследования  | -   | -           | До 3 суток, но не более 2 раз в год |
| 2.4   | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период  | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год |             |                                     |
| 2.5   | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия   | -   | До 60 суток |                                     |

### 5.5. Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «дзюдо»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

#### Виды и объем соревновательной деятельности

| Виды спортивных соревнований, состязания | Этапы и годы спортивной подготовки |            |   |                |   |
|--|------------------------------------|------------|---|----------------|---|
|  | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|  | До года                            | Свыше года | До трех лет   | Свыше трех лет |   |
| Контрольные                              | 1                                  | 4          | 2   | 2              | 3   |
| Отборочные                               | -                                  | -          | 2   | 2              | 2   |
| Основные                                 | -                                  | -          | 1   | 1              | 1   |
| Состязания                               | -                                  | -          | 10  | 15             | 18  |

5.6. Иные виды (формы) обучения – самостоятельная подготовка, инструкторская практика, судейская практика, интегральная подготовка.

6. Годовой учебно-тренировочный план

Указывается с учетом пункта 15 ФССП, приложений № 2 и № 5 к ФССП.

### 6. Годовой учебно-тренировочный план

| №<br>п/п                            | Виды подготовки и иные мероприятия  | Этапы и годы подготовки   |                |   |                |   |
|-------------------------------------|---|---|----------------|---|----------------|---|
|                                     |   | Этап начальной подготовки   |                | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|                                     |   | До года   | Свыше года     | До трех   | Свыше трех     |   |
|                                     |   | Недельная нагрузка в часах  |                |   |                |   |
|                                     |   | 4,5 - 6   | 6 - 8          | 10 - 14   | 16-18          | 20 - 24                                       |
|                                     |   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |                |   |                |   |
|                                     |   | 2   | 2              | 3   | 3              | 4   |
|                                     |   | Наполняемость групп для спортивной дисциплины «дзюдо»                       |                |   |                |   |
|                                     |   | 10  | 6              |   | 1              |   |
| 1.                                  | Общая физическая подготовка   | 140-170   | 156-214        | 117-161   | 150-160        | 150-200                                       |
| 2.                                  | Специальная физическая подготовка   | 5-16  | 20-26          | 100-125   | 180-170        | 210-260                                       |
| 3.                                  | Участие в спортивных соревнованиях  | -   | -              | 34-45   | 70-80          | 84-100  |
| 4.                                  | Техническая подготовка  | 75-100  | 116-151        | 200-295   | 320-400        | 432-512                                       |
| 5.                                  | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка                                    | 11-19   | 17-20          | 45-60   | 70-84          | 80-88   |
| 6.                                  | Инструкторская и Судейская практика   | -   | -              | 11-19   | 19-19          | 24-28   |
| 7.                                  | Медицинские, медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 3-7   | 3-5            | 13-23   | 23-23          | 60-60   |
| <b>Общее количество часов в год</b> |   | <b>234-312</b>  | <b>312-416</b> | <b>520 - 728</b>  | <b>832-936</b> | <b>1040 - 1248</b>                            |

## 7. Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы  | Мероприятия  | Сроки проведения  |
|-------|---|--|---|
| 1.    | <b>Профориентационная деятельность</b>  |  |   |
| 1.1.  | Судейская практика  | <p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>– приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>– приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>– формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>– воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта</li> </ul> | По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований |
| 1.2.  | Инструкторская практика   | <p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя;</li> <li>– составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>– формирование навыков наставничества;</li> <li>– формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>– формирование склонности к педагогической работе</li> </ul>  | Согласно расписания   |
| 2.    | <b>Здоровьесберегающая деятельность</b>   |  |   |
| 2.1.  | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <p>Проведение бесед с обучающимися и специальными акциями (дней здоровья и др.), предусматривающих:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);</li> <li>– осознание последствий и неприятие</li> </ul>   | В процессе учебно-тренировочных занятий   |

|           |   |   |                     |
|-----------|---|---|---------------------|
|           |   | вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;  |                     |
| 2.2.      | Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий                     | Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на: <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом;</li> <li>– обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма;</li> <li>– знание и соблюдение основ спортивного питания;</li> <li>– формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом;</li> </ul> | В течение года      |
|           | Режим питания и отдыха  | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> <li>– 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);</li> </ul>                  | Согласно расписания |
| <b>3.</b> | <b>Патриотическое воспитание</b>  |   |                     |
| 3.1.      | Теоретическая подготовка  | Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе)     | Согласно расписания |
| 3.2.      | Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте | Через систему учебно-тренировочных занятий.   | В течение года      |
| 3.3.      | Проведение физкультурных и спортивных   | 23 февраля – День защитника Отечества   | февраля             |
|           |   | 12 апреля – День космонавтики   | апрель              |

|      |  |  |   |
|------|--|--|---|
|      | мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России | 9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов  | май   |
|      |  | 22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны   | июнь  |
|      |  | 4 ноября – День народного единства   | ноябрь  |
|      |  | 9 декабря – День Героев Отечества  | декабрь   |
| 3.4. | Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта       | Через систему учебно-тренировочных занятий   | В течение года  |
| 3.5. |  | Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.)<br>Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований | По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований |

| № п/п  | Мероприятия  | Сроки проведения          |
|--------|--|---------------------------|
| 1.     | <b>Профориентационная деятельность</b>   |                           |
| 1.1.   | Осуществление профориентационной деятельности через систему учебно-тренировочных занятий   | в течение года            |
| 1.2.   | Посещение объектов спорта, физкультурных и спортивных мероприятий, в том числе спортивных соревнований   | по отдельному графику     |
| 1.3.   | Организация встреч с известными спортсменами   | в течение года            |
| 2.     | <b>Здоровьесберегающая деятельность</b>  |                           |
| 2.1.   | Проведение бесед с обучающимися, направленных на   | ежемесячно в течение года |
| 2.1.1. | формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |                           |
| 2.1.2. | осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья  |                           |
| 2.1.3. | формирование способности адаптироваться к стрессовым ситуациям, умения управлять собственным эмоциональным состоянием  |                           |
| 2.2.   | Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий  | в течение года            |
| 2.2.1. | формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом  |                           |
| 2.2.2. | обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма   |                           |
| 2.2.3. | знание и соблюдение основ спортивного питания  |                           |
| 2.2.4. | формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом  |                           |
| 3.     | <b>Патриотическое воспитание</b>   |                           |
| 3.1.   | Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России   |                           |
| 3.1.1. | 23 февраля – День защитника Отечества  | февраль                   |
| 3.1.2. | 12 апреля – День космонавтики  | апрель                    |
| 3.1.3. | 9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов  | май                       |
| 3.1.4. | 22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны   | июнь                      |
| 3.1.5. | 4 ноября – День народного единства   | ноябрь                    |
| 3.1.6. | 9 декабря – День Героев Отечества  | декабрь                   |
| 3.2.   | Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте (через систему учебно-тренировочных занятий)   | в течение года            |
| 3.3.   | Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта (через систему учебно-тренировочных занятий)  | в течение года            |
| 4.     | <b>Развитие творческого мышления</b>   |                           |
| 4.1.   | Развитие творческого мышления на учебно-тренировочных занятиях   | в течение года            |
| 4.1.1. | развитие изобретательности и логического мышления  |                           |
| 4.1.2. | развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход  |                           |

|           |  |                |
|-----------|--|----------------|
|           | решения поставленной задачи  |                |
| 4.1.3.    | развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).                        |                |
| 4.1.4.    | развития навыка рефлексии (осознания своих внутренних психических процессов и состояний)   |                |
| <b>5.</b> | <b>Нравственное воспитание</b>   |                |
| 5.1.      | Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности через систему учебно-тренировочных занятий | в течение года |
| 5.2.      | Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте  | в течение года |

### **8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

План направлен на решение следующих задач:

- 1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;
- 2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- 3) раскрытие перед занимающимися дзюдо молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- 4) формирование у занимающихся дзюдо молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- 5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекалывания ответственности на третьих лиц;
- 6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- 7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

| <b>№ п/п</b> | <b>Содержание мероприятия и его форма</b>   | <b>Сроки проведения (год подготовки)</b> | <b>Рекомендации по проведению мероприятий</b>  |
|--------------|---|--|--|
| 1.           | Моральные и этические ценности физической культуры и спорта (беседа)  | первый, второй год                       | Особенности данных мероприятий на первом и втором году подготовки связаны с новым статусом ребенка – статусом спортсмена. Необходимо сформировать начальные детские убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта. Главной задачей |
| 2.           | Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play, с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте (беседа)  | первый, второй год                       |  |
| 3.           | Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в учебно-тренировочной и | первый, второй год                       |  |

|     |   |                            |  |
|-----|---|----------------------------|--|
|     | соревновательной деятельности в дзюдо (беседа)  |                            | антидопинговых мероприятий на первом и втором году подготовки является формирование у детей устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и этических норм в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, и их применение в повседневной жизни, формирование основ знаний о здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек (соответствующих данному возрасту), знаний о гигиене спортсмена. На третьем году спортивной подготовки юный спортсмен в совокупности с повторением ранее пройденного материала, обязан иметь общие представления о допинге и его вреде для здоровья спортсмена, о существовании и особенностях деятельности организаций, осуществляющих борьбу с применением допинга в спорте. |
| 4.  | Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в других видах физической и спортивной деятельности (беседа) | первый, второй год         |  |
| 5.  | Пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств (беседа)  | первый, второй год         |  |
| 6.  | Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек (беседа)   | первый, второй, третий год |  |
| 7.  | Вредные привычки и их преодоление (беседа)  | первый, второй, третий год |  |
| 8.  | Здоровые привычки - здоровый образ жизни (викторина)  | первый, второй, третий год |  |
| 9.  | Гигиена спортсмена (викторина)  | первый, второй, третий год |  |
| 10. | Ознакомление с правами и обязанностями самбиста (беседа)  | третий год                 |  |
| 11. | Формирование критического отношения к допингу (беседа)  | третий год                 |  |
| 12. | Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в спорте (беседа)  | третий год                 |  |

## 9. Планы инструкторской и судейской практики.

### План инструкторской практики на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

| Формируемые умения  | Количество часов<br>в год |                |
|---|---------------------------|----------------|
|   | До трех лет               | Свыше трех лет |
| 1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.<br>2. Составить конспект и провести разминку в группе.<br>3. Определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде.<br>4. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.<br>5. Провести подготовку команды к соревнованиям. | 11                        | 19             |

План судейской практики  
на этапе совершенствования спортивного мастерства

| Формируемые умения  | Количество часов<br>в год  |
|---|----------------------------|
|   | В течение<br>всего периода |
| 1. Вести протокол игры.<br>2. Осуществлять судейство учебных игр в поле самостоятельно.<br>3. Участвовать в судействе официальных соревнований в составе секретариата.<br>4. Секретариата.<br>5. Судить игры в качестве судьи в поле. | 24-28                      |

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

Для восстановления работоспособности спортсменов, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена применяется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических).

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток.

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38 градусов и продолжительностью 12-15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 градусов и продолжительностью 2-3 мин;
- ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- бани и бассейны - 1-2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- кислородотерапия;
- массаж.

**Средства восстановления**

| Предназначение  | Задачи   | Средства и мероприятия  | Методические указания   |
|---|--|---|---|
| <i>Для групп ЭНП</i>  |  |   |   |
| Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта, физическая и техническая подготовка | Восстановление функционального состояния организма и работоспособности   | Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего ха- | Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игно-                            |
| <i>Для групп ТЭ(СС), ЭССМ,</i>  |  |   |   |
| Перед тренировочным занятием, соревнованием   | Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и | Упражнения на растяжение. Разминка.<br>Массаж.<br><br>Искусственная активизация мышц.<br><br>Психорегуляция мобилизующей направленности                                   | 3 мин 10-20 мин 5-15 мин<br>(разминание 60%)<br>Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43°C<br>3 мин само- и гетерорегуляция |

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| Во время тренировочного занятия, соревнования                | Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения   | Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психологическая подготовка | В процессе тренировки.<br>3-8 мин<br><br>3 мин само- и гетеро-          |
| Сразу после тренировочного занятия, соревнования             | Восстановление функции кардиореспираторной системы. Лимфоциркуляции   | Комплекс Восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый / прохладный  | 8-10 мин  |
| Через 2-4 часа после тренировочного занятия                  | Ускорение восстановительного процесса   | Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейноворотниковую зону). Душ - теплый / умеренно  | 8-10 мин 5-10 мин   |
| В середине микроцикла, в соревнованиях свободный от игр день | Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, | Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж   | Восстановительная тренировка.<br><br>После восстановительной тренировки |
| После микроцикла, соревнований                               | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок   | Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж  | Восстановительная тренировка, туризм.<br><br>После восстановительной    |

### III. Система контроля

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

**11.1. На этапе начальной подготовки:**

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «дзюдо»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

**11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «дзюдо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;

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

### 11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "дзюдо";

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

На этапе до одного года показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первые спортивный разряд»;

На этапе свыше одного года показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

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

13. Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этапы подготовки указывается с учетом приложений № 6, № 7, № 8 к ФССП.

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА  
НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ДЗЮДО"**

| N<br>п/п  | Упражнения  | Единица измерения    | Норматив      |         |
|---|---|----------------------|---------------|---------|
|   |   |                      | мальчи-<br>ки | девочки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет</b> |   |                      |               |         |
| 1.1.  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз       | не менее      |         |
|   |   |                      | 2             | 1       |
| 1.2.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз       | не менее      |         |
|   |   |                      | 4             | 3       |
| 1.3.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее      |         |
|   |   |                      | +1            | +2      |
| 1.4.  | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м                               | количество попаданий | не менее      |         |
|   |   |                      | 2             | 1       |
| <b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет</b> |   |                      |               |         |
| 2.1.  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз       | не менее      |         |
|   |   |                      | 3             | 2       |
| 2.2.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз       | не менее      |         |
|   |   |                      | 6             | 5       |
| 2.3.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее      |         |
|   |   |                      | +2            | +3      |
| 2.4.  | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м                               | количество попаданий | не менее      |         |
|   |   |                      | 3             | 2       |
| <b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет</b> |   |                      |               |         |
| 3.1.  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз       | не менее      |         |
|   |   |                      | 5             | 4       |
| 3.2.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз       | не менее      |         |
|   |   |                      | 8             | 7       |

|  |   |                |          |      |
|--|---|----------------|----------|------|
| 3.3.   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см             | не менее |      |
|  |   |                | +3       | +4   |
| 4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше |   |                |          |      |
| 4.1.   | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз | не менее |      |
|  |   |                | 7        | 6    |
| 4.2.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз | не менее |      |
|  |   |                | 10       | 9    |
| 4.3.   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см             | не менее |      |
|  |   |                | +4       | +5   |
| 5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет     |   |                |          |      |
| 5.1.   | Челночный бег 3 x 10 м  | с              | не более |      |
|  |   |                | 11,0     | 11,4 |
| 5.2.   | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)                    | количество раз | не менее |      |
|  |   |                | 4        | 2    |
| 5.3.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см             | не менее |      |
|  |   |                | 60       | 50   |
| 6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет     |   |                |          |      |
| 6.1.   | Челночный бег 3 x 10 м  | с              | не более |      |
|  |   |                | 10,6     | 11,2 |
| 6.2.   | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)                    | количество раз | не менее |      |
|  |   |                | 6        | 4    |
| 6.3.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см             | не менее |      |
|  |   |                | 70       | 60   |
| 7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет     |   |                |          |      |
| 7.1.   | Челночный бег 3 x 10 м  | с              | не более |      |
|  |   |                | 10,4     | 11,0 |
| 7.2.   | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)                    | количество раз | не менее |      |
|  |   |                | 8        | 6    |
| 7.3.   | Прыжок в длину с места толчком  | см             | не менее |      |

|  |  |                |          |      |
|--|--|----------------|----------|------|
|  | двумя ногами   |                | 80       | 70   |
| 8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше |  |                |          |      |
| 8.1.   | Челночный бег 3 x 10 м                                   | с              | не более |      |
|  |  |                | 10,2     | 10,8 |
| 8.2.   | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | не менее |      |
|  |  |                | 10       | 8    |
| 8.3.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами              | см             | не менее |      |
|  |  |                | 95       | 85   |

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП  
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА "ДЗЮДО"**

| N<br>п/п  | Упражнения  | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|---|---|----------------------|----------|---------|
|   |   |                      | юноши    | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 - 12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - "ката", "весовая категория 26 кг", "весовая категория 32 кг", "весовая категория 34 кг", "весовая категория 38 кг", "весовая категория 42 кг", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг"; для девушек - "ката", "весовая категория 24 кг", "весовая категория 27 кг", "весовая категория 30 кг", "весовая категория 33 кг", "весовая категория 36 кг", "весовая категория 40 кг" |   |                      |          |         |
| 1.1.  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз       | не менее |         |
|   |   |                      | 10       | 9       |
| 1.2.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз       | не менее |         |
|   |   |                      | 12       | 11      |
| 1.3.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее |         |
|   |   |                      | +4       | +5      |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 - 12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - "весовая категория 55 кг", "весовая категория   |   |                      |          |         |

|  |   |                |          |    |
|--|---|----------------|----------|----|
| 55+ кг", "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг", "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг"; для девушек - "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48 кг", "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг", "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг", "весовая категория 63+ кг"  |   |                |          |    |
| 2.1.   | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз | не менее |    |
|  |   |                | 8        | 7  |
| 2.2.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз | не менее |    |
|  |   |                | 11       | 10 |
| 2.3.   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см             | не менее |    |
|  |   |                | +4       | +5 |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - "ката", "весовая категория 38 кг", "весовая категория 42 кг", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг"; для девушек - "ката", "весовая категория 33 кг", "весовая категория 36 кг", "весовая категория 40 кг", "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48 кг" |   |                |          |    |
| 3.1.   | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз | не менее |    |
|  |   |                | 14       | 13 |
| 3.2.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз | не менее |    |
|  |   |                | 15       | 14 |
| 3.3.   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см             | не менее |    |
|  |   |                | +4       | +5 |
| 4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг", "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг"; для девушек - "ката", "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг", "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг"   |   |                |          |    |
| 4.1.   | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз | не менее |    |
|  |   |                | 11       | 10 |
| 4.2.   | Сгибание и разгибание   | количество     | не менее |    |

|   |   |                |          |      |
|---|---|----------------|----------|------|
|   | рук в упоре лежа на полу  | раз            | 15       | 14   |
| 4.3.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см             | не менее |      |
|   |   |                | +4       | +5   |
| 5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11 - 12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - "ката", "весовая категория 26 кг", "весовая категория 32 кг", "весовая категория 34 кг", "весовая категория 38 кг", "весовая категория 42 кг", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг"; для девушек - "ката", "весовая категория 24 кг", "весовая категория 27 кг", "весовая категория 30 кг", "весовая категория 33 кг", "весовая категория 36 кг", "весовая категория 40 кг"   |   |                |          |      |
| 5.1.  | Челночный бег 3 x 10 м  | с              | не более |      |
|   |   |                | 10,0     | 10,6 |
| 5.2.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)                    | количество раз | не менее |      |
|   |   |                | 12       | 10   |
| 5.3.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см             | не менее |      |
|   |   |                | 105      | 100  |
| 6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11 - 12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг", "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг", "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг"; для девушек - "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48 кг", "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг", "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг", "весовая категория 63+ кг" |   |                |          |      |
| 6.1.  | Челночный бег 3 x 10 м  | с              | не более |      |
|   |   |                | 10,1     | 10,7 |
| 6.2.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)                    | количество раз | не менее |      |
|   |   |                | 11       | 10   |
| 6.3.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см             | не менее |      |
|   |   |                | 100      | 90   |
| 7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - "ката", "весовая категория 38 кг", "весовая категория 42 кг", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг"; для де-  |   |                |          |      |

|  |   |   |                                |
|--|---|---|--------------------------------|
| вушек - "ката", "весовая категория 33 кг", "весовая категория 36 кг", "весовая категория 40 кг", "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48+ кг"   |   |   |                                |
| 7.1.   | Челночный бег 3 x 10 м  | с   | не более                       |
|  |   |   | 9,8                      10,4  |
| 7.2.   | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)        | количество раз  | не менее                       |
|  |   |   | 14                      12     |
| 7.3.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                     | см  | не менее                       |
|  |   |   | 125                      120   |
| 8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг", "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг"; для девушек - "ката", "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг", "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг" |   |   |                                |
| 8.1.   | Челночный бег 3 x 10 м  | с   | не более                       |
|  |   |   | 10,0                      10,6 |
| 8.2.   | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)        | количество раз  | не менее                       |
|  |   |   | 12                      11     |
| 8.3.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                     | см  | не менее                       |
|  |   |   | 115                      105   |
| 9. Уровень спортивной квалификации   |   |   |                                |
| 9.1.   | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)    | Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд" |                                |
| 9.2.   | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"                               |                                |

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "ДЗЮДО"**

| N<br>п/п  | Упражнения  | Единица<br>измерения | Норматив      |                 |
|---|---|----------------------|---------------|-----------------|
|   |   |                      | юноши/мужчины | девушки/женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) - "ката", "весовая категория 38 кг", "весовая категория 42 кг", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг"; для девушек (женщин) - "ката", "весовая категория 33 кг", "весовая категория 36 кг", "весовая категория 40 кг", "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48 кг"  |   |                      |               |                 |
| 1.1.  | Подтягивание из ви-<br>са лежа на низкой<br>перекладине 90 см                               | количество<br>раз    | не менее      |                 |
|   |   |                      | 18            | 15              |
| 1.2.  | Сгибание и разгиба-<br>ние рук в упоре лежа<br>на полу                                      | количество<br>раз    | не менее      |                 |
|   |   |                      | 20            | 16              |
| 1.3.  | Наклон вперед из<br>положения стоя на<br>гимнастической ска-<br>мье (от уровня ска-<br>мьи) | см                   | не менее      |                 |
|   |   |                      | +4            | +5              |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) - "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг", "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг", "весовая категория 73+ кг", "весовая категория 81 кг", "весовая категория 90 кг", "весовая категория 90+ кг", "весовая категория 100 кг", "весовая категория 100+ кг"; для девушек (женщин) - "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг", "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг", "весовая категория 70 кг", "весовая категория 70+ кг", "весовая категория 78 кг", "весовая категория 78+ кг" |   |                      |               |                 |
| 2.1.  | Подтягивание из ви-<br>са лежа на низкой<br>перекладине 90 см                               | количество<br>раз    | не менее      |                 |
|   |   |                      | 14            | 12              |
| 2.2.  | Сгибание и разгиба-<br>ние рук в упоре лежа<br>на полу                                      | количество<br>раз    | не менее      |                 |
|   |   |                      | 17            | 15              |
| 2.3.  | Наклон вперед из<br>положения стоя на<br>гимнастической ска-<br>мье (от уровня ска-<br>мьи) | см                   | не менее      |                 |
|   |   |                      | +4            | +5              |

|   |  |   |                                       |
|---|--|---|---------------------------------------|
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: "ката", "весовая категория 38 кг", "весовая категория 42 кг", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг"; для девушек (женщин) - "ката", "весовая категория 33 кг", "весовая категория 36 кг", "весовая категория 40 кг", "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48 кг"  |  |   |                                       |
| 3.1.  | Челночный бег 3 х 10 м   | с   | не более                              |
|   |  |   | 9,6                      10,2         |
| 3.2.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)           | количество раз                                | не менее                              |
|   |  |   | 16                              14    |
| 3.3.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                        | см  | не менее                              |
|   |  |   | 170                              150  |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) - "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг", "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг", "весовая категория 73+ кг", "весовая категория 81 кг", "весовая категория 90 кг", "весовая категория 90+ кг", "весовая категория 100 кг", "весовая категория 100+ кг"; для девушек (женщин) - "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг", "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг", "весовая категория 70 кг", "весовая категория 70+ кг", "весовая категория 78 кг", "весовая категория 78+ кг" |  |   |                                       |
| 4.1.  | Челночный бег 3 х 10 м   | с   | не более                              |
|   |  |   | 9,8                              10,4 |
| 4.2.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)           | количество раз                                | не менее                              |
|   |  |   | 14                              13    |
| 4.3.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                        | см  | не менее                              |
|   |  |   | 160                              145  |
| 5. Уровень спортивной квалификации  |  |   |                                       |
| 5.1.  | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года)    | Спортивный разряд "первый спортивный разряд"  |                                       |
| 5.2.  | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года) | Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта" |                                       |

## V. Рабочая программа

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

В разделе представлен программный материал по таким видам спортивной подготовки, как теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая, участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия. Сведения излагаются последовательно для каждого года подготовки начиная с этапа начальной подготовки и заканчивая этапом совершенствования спортивного мастерства. Программа включает описание методических особенностей видов подготовки спортсменов дзюдо, а также примерные каталоги учебно-тренировочных заданий по физической и технической подготовке на каждом этапе подготовки, примерные каталоги подвижных и спортивных игр специальной направленности для реализации в процессе интегральной подготовки, особенности тактической и психологической подготовки, средства теоретической подготовки на каждый год спортивной подготовки.

Используя представленные в каталогах учебно-тренировочных заданий по физической и технической подготовке средства и методы подготовки, подвижные и спортивные игры специальной направленности, а также учитывая особенности тактической, интегральной, теоретической и психологической подготовки, тренер-преподаватель самостоятельно наполняет план-конспект учебно-тренировочного занятия исходя из поставленных задач и уровня подготовленности детей, а также в соответствии с особенностями планирования процесса спортивной подготовки.

### Теоретическая подготовка

**Объяснение** - применяется при разучивании упражнений, приемов и др. При объяснении тренер раскрывает последовательность действий, закономерности, лежащие в основе деятельности или обосновывает выдвигаемый для изучения тезис.

**Инструкция** дается в виде сообщения ученику задачи деятельности, последовательности отдельных действий при построении тренировки, ведении схватки, и в других случаях.

**Рассказ** - применяется для изложения отдельных вопросов теоретического курса, разборе деятельности самбиста в соревнованиях. Изложение проводится, как правило, с использованием картины ситуации, в которой действует «герой». Рассказ предполагает, что занимающиеся должны запомнить излагаемые сведения без записи. Не следует насыщать рассказ большим количеством фактов, цифр, которые не могут запомнить ученики. Весь материал должен быть увязан в стройную, логическую систему, чтобы вспомнив один факт, ученик

мог восстановить всю картину и последовательность событий, фактов, изложенных в рассказе.

Беседа - применяется, когда тренер использует ранее приобретенные знания занимающихся для того, чтобы их систематизировать и дополнить, научить применять знания на практике, излагая их. К беседе прибегают чаще всего при разборе соревнований, правил, прошедших тренировок и т. п. Метод беседы позволяет активизировать занимающихся и приучает их творчески мыслить, самостоятельно находить правильные ответы на вопросы и правильно излагать свои знания.

К беседе можно прибегать и при изложении нового материала. В этом случае тренер-преподаватель, задавая вопрос, направляет внимание занимающихся на решение определенной задачи в знакомой ситуации.

Лекция - применяется для изложения содержания теоретических тем курса. При подготовке лекции сначала определяется тема, затем составляется план, где намечаются основные разделы темы и вопросы, которые следует осветить. Лекция, как правило, должна иллюстрироваться наглядными пособиями, для этого можно использовать технические средства. Поэтому при подготовке лекции следует предусмотреть и подготовить иллюстративный материал, наглядные пособия и др. Если материал лекции будет далее закрепляться на практических занятиях, то отдельным занимающимся или всем вместе дают задания для подготовки к предстоящему занятию.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде опроса. В этом случае тренер-преподаватель обычно должен проверить у занимающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Эти проверки знаний бывают повседневными, периодическими, рубежными. Повседневная проверка знаний проводится на каждом занятии (теоретическом и практическом). Лучше всего ее проводить в форме вопросов или беседы. Эта форма контроля наиболее эффективна. Периодический контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

### **Материал для учебно-тренировочных занятий для этапа начальной подготовки первого года (1 года) обучения**

Материал включает разделы: основы теории и методики занятий физическими упражнениями и практическая деятельность на занятиях.

#### **Общая физическая подготовка (140-170 часов)**

##### **Средства воспитания физических качеств:**

**Гибкость.** Общеразвивающие упражнения без предметов: вращения и наклоны головы; упражнения для рук, ног, туловища. Упражнения на растягивание в исходных положениях: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе. Выпады. Наклон в глубину, стоя на гимнастической скамейке. «Барьерный» сед. Упражнения - стретчинг до 10 с («бабочка» в и.п. сед, стопы вместе; «качалочка» в и.п. лежа на животе, захватить стопы).

**Ловкость.** Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через предметы. Бег в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу. Ориентирование в спортивном зале: правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты направо, налево прыжком, переступанием. Равновесия: стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, при кружении в обе стороны, между линиями, по линиям. Перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из и.п. лежа на спине, перекаты назад из упора присев, перекаты вперед из и.п. лежа на животе. Метание малого мяча в цель (обруч на

полу, мишень на стене, корзина для мячей). Лазание по гимнастической скамейке, стенке.

**Быстрота.** Бег 10-30 м. Бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, коротким (50-55 см), средним (70-80 см) шагом, челночный бег 3\*6 м. Бег по сигналу. Опережение в движениях партнера: взять кеглю (кубик) обусловленной рукой. По команде принимать различные исходные положения. Прыжки с места сериями по 4-6 раз. Прыжки со скакалкой.

**Сила.** Общеразвивающие упражнения с предметами: обручем, гимнастической палкой, скакалкой. Лазание из различных и.п., подлезание под натянутую веревку (резинку), пролезание через обруч, лазание вверх- вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелезание через гимнастическую скамейку. Висы и упоры: вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках. Прыжки: на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из лежащего обруча в обруч, вокруг конусов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, прыжки вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см). Упражнения с предметами: набивной мяч (1 кг), скакалка.

**Выносливость.** Чередование ходьбы и бега до 2-3 мин. ОРУ с увеличенным количеством повторений до 8-10 раз.

**Средства комплексного воздействия: Подвижные игры и эстафеты.**

«Рыболовная верша». Игроки становятся в круг; держась за руки, они образуют «рыболовную вершу». Два игрока «рыбы» входят в круг. По сигналу они пытаются выбраться из «верши», пройдя под руками своих товарищей или перепрыгивая. В свою очередь эти игроки стараются помешать «рыбам»: они могут сближаться, опускать руки, приседать. Если одной из «рыб» удастся проскочить, заменяют обоих игроков.

Примечание: избегать грубых приемов.

«Борьба с поясами». Четыре игрока строятся, образуя квадрат, и на равном удалении друг от друга берутся за веревку, связанную в кольцо или два связанных вместе пояса. За каждым игроком на расстоянии 1,5 м лежат свернутые пояса. По сигналу каждый игрок, не отпуская веревки, старается дотронуться или схватить лежащий позади него пояс. Тот, кому это удастся сделать, получает одно очко в пользу своей команды, но при этом продолжает игру, чтобы помешать другим игрокам заработать это очко.

Примечания:

- начиная игру, следить за тем, чтобы игроки держались за веревку на равном расстоянии;
- повторить игру, сменив руку;
- игра становится интересной, когда в ней участвуют три человека и, естественно, могут участвовать больше 4 человек.

«Борьба с использованием поясов». Игроки разбиваются на две команды с равным числом игроков и выстраиваются на противоположных концах ковра; каждый игрок получает номер. У всех игроков к поясу прикреплен платок. Тренер-преподаватель называет один номер и два игрока под этим номером выходят на середину татами. Они стараются схватить платок противника, при этом одну руку нужно держать за спиной.

Примечания:

- платок можно зацепить не только за спиной, но и на бедре, но он должен легко отрываться;
- ограничить время игры;
- можно вызвать две или три пары, но борьба остается индивидуальной или становится командной.

«Борьба с использованием платков, завязанных на голени». Та же игра, но обе команды выстраиваются друг напротив друга и у каждого игрока на левой голени завязан платок (узел затягивать не очень туго). Противник должен правой рукой овладеть этим платком. Соревнуются парами или командами, каждый захват приносит очко. Вторую партию играют, завязав платок на правой голени, противник должен схватить его левой рукой.

«Чертов мост». Игроки становятся по краю дохе, один из них назначается «чертом» и

выходит в центр, зацепив за пояс платок. По сигналу все другие игроки имеют право отнять у него платок, но «черт» может мешать им, стараясь дотронуться до них (игрок, которого коснулись, исключается и должен выйти из игры). Если одному игроку удастся схватить платок, то он становится на место «черта» и игра продолжается с участием исключенных игроков.

«Преграды». Игроки выстраиваются в две шеренги, садятся друг против друга в шахматном порядке, вытянув ноги до уровня коленей напротив сидящего. Первый номер берет в руки набивной мяч и становится рядом с последним игроком; он передает по полу мяч второму номеру, который становится с другого конца. Чтобы пропустить набивной мяч, все сидящие ученики отодвигаются назад и поднимают ноги; как только мяч пройдет, они возвращаются к своему исходному положению, а второй номер подбирает этот мяч и бежит, чтобы занять место первого номера, который в свою очередь садится рядом с игроками своей команды. Второй номер передает мяч третьему и т.д. до тех пор, пока все игроки не пройдут через прием и передачу мяча.

Примечания:

- садиться надо всегда с той стороны, с какой идет подача мяча;
- можно организовать соревнование между несколькими командами или между двумя группами одной команды.

«Ушастый тюлень». Каждая команда делится на две группы и становится лицом друг к другу на противоположных концах ковра, четные номера с одной стороны, нечетные - с другой.

Первые номера ложатся у стартовой линии на живот лицом вниз и по сигналу, подталкивая лбом набивной мяч, пересекают ковер, чтобы передать его второму номеру, который может уходить со своей стартовой линии, только получив мяч, и т.д. до последнего игрока.

«Эстафета - игра в классики». Игроки разбиваются на команды, которые в свою очередь делятся на две группы и выстраиваются друг напротив друга на двух противоположных концах площадки. По сигналу первые номера начинают движение и пересекают площадку, подталкивая «на одной ножке» пластмассовый кубик, передают его второму номеру и т.д. Сыграть еще раз, но на другой ноге.

«Эстафета с мячом». Игроки разбиваются на команды и выстраиваются за стартовой линией. С другой стороны площадки начерчена линия финиша. Все первые номера держат в руке набивной мяч; по сигналу они бегут к линии финиша, поворачивая, катят набивной мяч ко второму номеру, который в свою очередь пересекает площадку и катит мяч к третьему номеру и т.д. до последнего игрока, еще раз сыграть, подавая мяч левой рукой. Примечание: если расстояние не очень большое, ребята постарше могут катить набивной мяч ногой.

«Игра с мячом в центре круга». Игроки становятся в круг лицом к центру, там, в маленьком круге стоит игрок с мячиком или легким мячом в руках. По сигналу он бросает мяч одному из игроков и выбегает за круг, трижды огибая его. Тот, который получил мяч, должен догнать первого игрока, но только после того, как он положит мяч в центр и выйдет из круга там же, где вышел первый игрок. Если игрока не поймали, то тот, которого догоняли, занимает свободное место в круге, а второй становится в центр.

«Мяч в корзине». Игроки разбиваются на команды и выстраиваются по линии броска. На определенном расстоянии, которое зависит от уровня тренированности игроков, ставится корзина для бумаг. У каждой команды по 5 теннисных мячей, и они должны выделить по одному игроку, чтобы он собирал мячи. По сигналу первый номер каждой команды бросает свои пять мячей в корзину. Каждое попадание дает команде одно очко. Затем очередь второго и т.д. до последнего игрока. Победа присуждается по сумме очков. Не забудьте поменять игроков, собирающих мячи.

«Хлопнуть в ладоши и поймать мяч». Все игроки становятся в круг, держа руки за спиной; преподаватель с мячом в руках - в центре круга. Он подает мяч в произвольном порядке. Прежде чем поймать мяч, игрок должен хлопнуть в ладоши перед грудью. Тот, кто не успеет хлопнуть или хлопнет в ладоши, тогда как мяч предназначался не ему, должен сесть.

Тренер- преподаватель обманными движениями старается ввести игроков в заблуждение; тот, кто останется последним в кругу, может заменить тренера-преподавателя.

«Игра в волейбол набивным мячом». В зале расчерчивается одна или несколько площадок размером 4 м x 6 м с нейтральной зоной - 50 см с одной и другой стороны, разделенной эластичной лентой, которая протянута на высоте 1 м. На каждой стороне площадки садятся игроки одной команды: от 6 до 8 человек. Играют легким набивным мячом и начинают с задней линии. Игра проходит по правилам волейбола (3 паса и передача на сторону противника); выигрывается очко, если набивной мяч выходит из-под контроля противника; очко теряется, если мяч уходит за пределы площадки или падает в нейтральной зоне. Можно сыграть сет в пять очков или вести счет, как в теннисе, соблюдая волейбольный принцип «переходов».

### **Специальная физическая подготовка ( 5-16 часов)**

**Упражнения - движения животных, птиц, насекомых:** курица, гусеница, паучок, кенгуру, горилла, креветка.

**Ходьба, бег:** ходьба на коленях, на коленях с зашагиванием; бег приставным и скрестным шагом правым (левым) боком.

**Перемещения:** в упоре на кистях и коленях, в упоре на кистях и стопах.

**Перекаты:** из упора лежа на локтях, из упора на локтях и коленях, из упора на кистях и коленях, перекат из седа (руки на голени), перекат из стойки ноги врозь, перекат из седа с фиксацией стоп руками.

**Базовые элементы для выполнения бросков:** поворот, присед, наклон отдельно и в последовательном исполнении.

**Базовые элементы в партере:** стойка на одном и двух коленях, на локтях и коленях, перекаты и выседы из этих положений, варианты упражнения «креветка» (прямая, обратная, боковая), упражнение «мост» с выходами на правое или левое плечо и выходами на живот.

**Положения:** по отношению к татами (упор лежа, высед), по отношению к партнеру в стойке (лицом к лицу, лицом к затылку, боком к груди); по отношению к партнеру в партере (сверху, снизу).

**Выседы:** из седа ноги вместе, из упора на локтях и коленях.

**Группировки** из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя).

**Упражнения с поясом:** с раскачивающимся поясом (махи ногами, сопровождающие движения пояса), со скрученным поясом (махи ногами, толкающие пояс).

### **Техническая подготовка (75-100 часов)**

**Этикет дзюдо.** РЭЙ - приветствие (поклон). ТАЧИ-РЭЙ - приветствие стоя. ДЗА-РЭЙ - приветствие на коленях. ОБИ - пояс и его завязывание.

**Стойки, передвижения, повороты.** ШИСЭЙ - стойки (позиции). ШИНТАЙ - передвижения: АЮМИ-АШИ - передвижение обычными шагами; ЦУГИ-АШИ - передвижение приставными шагами (вперед-назад, влево-вправо, по диагонали). ТАИ-САБАКИ - повороты тела: на 90° шагом вперед (МАЭ-САБАКИ), на 90° шагом назад (УШИРО-САБАКИ), на 180° скрестными шагами вперед (МАЭ-МАВАРИ-САБАКИ), на 180° скрестными шагами назад (УШИРО-МВАРИ-САБАКИ). Сочетание различных способов передвижений и поворотов тела в разных стойках.

**Захваты** (КУМИ-КАТА). Основной захват: за рукав (ХИКИТЭ) и за отворот (ЦУРИТЭ).

**Выведение из равновесия** (КУДЗШИ): вперед-назад, вправо-влево, вперед-вправо и вперед-влево, назад-вправо и назад-влево.

**Самостраховка** (УКЭМИ): на спину (УШИРО-УКЭМИ), на бок (ЁКО- УКЭМИ), вперед (МАЭ-УКЭМИ), вперед кувыркком (МАЭ-МАВАРИ- УКЭМИ), страховка партнера

после выполнения броска.

**Техника бросков (НАГЭ-ВАЗА):** ХИЗА-ГУРУМА - подсечка в колено; УКИ-ГОШИ - бросок через бедро скручиванием; О-СОТО-ГАРИ - бросок отхватом и самостраховка при выполнении этих приемов.

**Сковывающие действия (КАТАМЭ-ВАЗА):** ХОН-КЭСА-ГАТАМЭ - удержание сбоку; ЁКО-ШИХО-ГАТАМЭ - удержание поперек и базовые варианты уходов от них.

### **Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка (11-19 часа)**

#### **Тактическая подготовка**

##### **Взаимодействие с партнером:**

- обучение чувству дистанции в захвате и без него (близкая, дальняя), обучение чувству «края и центра татами», способы передвижений и поворотов в пределах татами;
- виды усилий при взаимодействии дзюдоистов в стойке (тяги и толчки), принцип «действия-противодействия», способы вызова ответной реакции партнера в статических и динамических ситуациях;
- взаимодействие с партнером в партере (базовые положения для перехода в борьбу лежа), понимание положения тела партнера и его реакций для переворотов с наименьшими усилиями, понимание правильного положения своего тела при удержании для максимального контроля Укэ;
- использование ситуаций для переходов от борьбы стоя к борьбе лежа (Укэ оказывается в положении на одном или двух коленях).

##### **Противоборство в стойке:**

- броски партнера с заданными реакциями (толкание или тяга);
- броски по заданию (по названию приема, по сигналу и т.п.);
- обоюдное выполнение бросков (на счет, на время).

##### **Противоборство в партере:**

- из стандартных исходных положений (стоя на одном колене, стоя на двух коленях, Укэ на четвереньках или на животе);
- из исходных положений по заданию (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе);
- на выполнение заданного удержания.

#### **Теоретическая подготовка**

**Физическая культура и спорт в России.** Физическая культура - значение для здоровья человека. Роль физической культуры в гармоничном развитии личности. Физическая культура личности, признаки проявления. Влияние систематических занятий физическими упражнениями на здоровье.

Физические упражнения, естественно-средовые, гигиенические факторы в укреплении здоровья человека.

Значение физической и спортивной подготовки для здоровья человека. Физическая подготовленность. Физические качества человека.

Распорядок дня школьника.

**Основы истории дзюдо.** Термин «дзюдо». Дзюдо как исторически сложившийся в Японии вид физических упражнений. Зарождение дзюдо в Японии в 1882 г. Ценности дзюдо. Личность Кано Дзигоро - основателя дзюдо. Основы развития дзюдо в России. Василий Ощепков - пионер дзюдо в России. Олимпийская история дзюдо. Известные советские и российские спортсмены-дзюдоисты.

**Основы философии дзюдо.** Принципы дзюдо сформулированные Кано Дзигоро: принцип «Взаимного процветания» и принцип «Наиболее эффективного использования физической и духовной энергии» и примеры их применения в занятиях дзюдо и в современной жизни. Моральные нормы поведения дзюдоиста на тренировках, на соревнованиях и в повседневной жизни.

**Повышение подготовленности в процессе занятий дзюдо.** Требования к аттестации на ученическую степень. Порядок прохождения аттестации. Требования к выполнению юношеского разряда.

**Терминология дзюдо. Основы правил.** Организующие команды: РЭЙ (приветствие поклоном); ХАДЖИМЭ (начинайте); МАТЭ (остановитесь); СОРЭ-МАДЭ (окончание поединка или тренировки).

Понятие борьбы стоя (ТАЧИ-ВАЗА) и борьбы лежа (НЭ-ВАЗА). Названия технических элементов в стойке: Основные элементы бросков выведение из равновесия (КУД-ЗУШИ), подготовка приема (ЦУКУРИ), выполнение приема (КАКЭ). ХИЗА-ГУРУМА - подсечка в колено, УКИ-ГОШИ - бросок через бедро скручиванием, О-СОТО-ГАРИ - бросок отхватом, ДЭ-АШИ-БАРАИ - боковая подсечка под выставленную ногу, О-ГОШИ - бросок через бедро с захватом спины, О-УЧИ-ГАРИ - зацеп изнутри разноименной ногой, ОКУРИ-АШИ-БАРАИ - боковая подсечка в темп шагов, КО-УЧИ-ГАРИ - подсечка изнутри, ЦУРИ-КОМИ-ГОШИ - бросок через бедро с захватом отворота, КО-СОТО-ГАРИ - подсечка под пятку снаружи, ТАЙ-ОТОШИ - передняя подножка, СЭОЙ-НАГЭ - бросок через спину, ИППОН-СЭОЙ-НАГЭ - бросок через спину с захватом руки под плечо.

Названия технических элементов в партере: ХОН-КЭСА-ГАТАМЭ - удержание сбоку, ЁКО-ШИХО-ГАТАМЭ - удержание поперек, КАМИ-ШИХО-ГАТАМЭ - удержание со стороны головы, КУЗУРЭ-КЭСА-ГАТАМЭ - удержание сбоку с захватом из-под руки, МАКУРА-КЭСА-ГАТАМЭ - удержание сбоку с захватом своей ноги, УШИРО-КЭСА-ГАТАМЭ - обратное удержание сбоку, КАТА-ГАТАМЭ - удержания с фиксацией плеча головой, ТАТЭ-ШИХО-ГАТАМЭ - удержание верхом.

Терминология и основы правил соревнований: команды «ХАДЖИМЭ» (начинайте), «МАТЭ» (остановитесь), «СОНО-МАМА» (не двигаться!), «СОРЭ-МАДЭ» (конец поединка), оценки за технические действия: ИППОН (чистая победа), ВАЗАРИ (полпобеды), ВАЗАРИ АВАСЭТЭ ИППОН (победа сложением двух ВАЗАРИ); продолжительность поединка на соревнованиях среди юношей и девушек до 11 лет и до 13 лет, разрешенные и запрещенные технические действия. Поединок «ГОЛДЭН СКОР» в соревнованиях до 11 лет и до 13 лет. Замечания за нарушения правил: ШИДО, ХАНСОКУ-МАКЭ (дисквалификация). Жесты арбитра и их объяснение. Порядок взвешивания участников, требования к экипировке, гигиена участников; обязанности и права участников; место проведения соревнований (зона действий). Правила поведения на соревнованиях: самостоятельная разминка (общая и перед поединком), анализ протокола соревнований, определение очередности своего поединка. Система проведения соревнований: олимпийская, круговая, смешанная. Определение победителя.

Травмы, болезни, несчастный случай, оказание медицинской помощи.

**Техника безопасности на занятиях.** Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности на занятиях дзюдо. Техника безопасности при взаимодействии с партнером. Безопасность при выполнении самостраховки и страховки партнера. Самостоятельные занятия физическими упражнениями (содержание и безопасность). Правила проведения занятий в летний период. Запрещенные приемы и действия в дзюдо. Причины травматизма на занятиях. Профилактика травматизма.

**Гигиена и здоровье.** Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена спортивной формы. Соблюдение гигиенических требований в режиме дня. Основы закаливания организма. Режим питания и питьевой режим при занятиях физическими упражнениями. Гигиеническое значение водных процедур.

**Врачебный контроль и самоконтроль.** Порядок допуска к занятиям и соревнованиям по дзюдо. Оценка воздействия нагрузки на организм. Симптомы организма, требующие обращение к врачу. Саморегуляция эмоционального состояния на занятиях дзюдо.

#### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка реализуется на этапе начальной спортивной подготовки достаточно узко. Средства и методы психологической подготовки используются в процессе

подготовки юных спортсменов к соревнованиям. Основой психологической подготовки, проводимой с юными дзюдоистами, является воспитательная работа. Следует знакомить юных спортсменов с Кодексом поведения дзюдоиста.

### Кодекс чести дзюдоиста

Дзюдо бережно хранит вековые традиции, основанные на древнем самурайском кодексе чести.

Дзюдо тренирует не только физическую силу, но и закаляет волю, развивает ум, воспитывает благородство.

Кодекс чести дзюдоиста включает в себя такие качества, как:

- вежливость;
- смелость;
- искренность;
- честность;
- скромность;
- самоконтроль;
- верность в дружбе;
- уважение к окружающим.

Начиная с 1884 года ученики, поступая в школу «Кодокан», должны были давать торжественную клятву, многие пункты которой актуальны и по сей день:

1. Раз уж я решил посвятить себя борьбе дзюдо, я не откажусь от занятий без серьезных на то оснований.
2. Своим поведением я обещаю не уронить достоинство «Додзё» (зала дзюдо).
3. Я не выдам секретов школы непосвященным и только в крайнем случае буду брать уроки где-либо в другом месте.
4. Обещаю не давать уроки без разрешения на то моего учителя.
5. Клянусь в течение всей своей жизни уважать правила Кодокана, сейчас как ученик, а позже, как преподаватель, если я им стану.

Дзигоро Кано выделял 5 принципов поведения дзюдоиста в повседневной жизни:

1. Владей инициативой в любом начинании;
2. Внимательно наблюдай за собой и обстоятельствами повседневной жизни, внимательно наблюдай за другими людьми, внимательно наблюдай за всем окружающим;
3. Осмысливай полностью, действуй решительно;
4. Знай меру;
5. Держись середины между радостью и подавленностью, самоистязанием и ленью, безрассудной бравадой и жалкой трусостью.

**Воспитательная работа.** Проявление нравственных, волевых, интеллектуальных, эстетических качеств в процессе занятий физическими упражнениями.

*Нравственные качества.* Создание воспитывающих ситуаций на занятиях дзюдо, требующих проявления справедливости, честности, взаимопомощи.

*Волевые качества.* Объяснение и анализ примеров проявления целеустремленности, настойчивости, трудолюбия. Целеустремленность при выполнении правил здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни. Самостоятельность в действиях, ответственность за свои поступки.

Понятие «личное пространство» (в зале, в раздевалке, на соревнованиях).

*Коммуникативные качества:* умение слушать, слышать собеседника, обосновывать свою точку зрения, высказывать свое мнение. Культура поведения в коллективе, уважение к старшим.

*Познавательные способности.* Их развитие в процессе двигательной деятельности. Использование знаний в практике занятий. Словарный запас терминов дзюдо.

*Патриотические качества:* гордость за свой народ, свой край, свою Родину. Ценности семьи, общества и спортивного коллектива.

*Эстетические качества.* Красота движений дзюдо. Гармония физического развития человека.

### **Нравственная подготовка**

Упражнения для развития нравственных качеств средствами самбо

Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.

Дисциплинированности: выполнение строевых команд, выполнение требований преподавателя и традиций коллектива самбо.

Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

Упражнения для развития нравственных качеств средствами других видов деятельности

Инициативности: выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие.

Честности: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

Доброжелательности, стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке.

Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях.

Трудолюбия: выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря), обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

### **Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (3-7 часов)**

Поэтапный медицинский осмотр.

Восстановительные мероприятия - применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.

Контроль -промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов.

### **Структура тренировочного процесса на этапе начальной подготовки**

#### **Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и др.)**

Спортивная тренировка лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - спортсмены) в юном возрасте, в отличие от тренировки взрослых спортсменов, имеет методические и организационные особенности. В связи с этим тренировочные занятия с юными спортсменами в первые годы занятий не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата.

На этапе начальной подготовки (далее - НП) периодизация тренировочного процесса в годичном цикле не предусматривается. Тренировочные нагрузки относительно равномерно распределяются в течение спортивного сезона. Спортивные (контрольные, отборочные и иные) соревнования проводятся без какой-либо целенаправленной подготовки к ним

#### **Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и др.)**

Спортивная тренировка лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - спортсмены) в юном возрасте, в отличие от тренировки взрослых спортсменов, имеет методические и

организационные особенности. В связи с этим тренировочные занятия с юными спортсменами в первые годы занятий не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата.

На этапе начальной подготовки (далее - НП) периодизация тренировочного процесса в годичном цикле не предусматривается. Тренировочные нагрузки относительно равномерно распределяются в течение спортивного сезона. Спортивные (контрольные, отборочные и иные) соревнования проводятся без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

*Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»*

Продолжительность этапа начальной подготовки составляет 4 года.

В основу комплектования групп спортивной подготовки в организациях, осуществляющих спортивную подготовку (далее - Организация), на этапе НП положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства, объемов недельной тренировочной нагрузки, измеряемой в часах, выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке, спортивных результатов. Максимальная численность группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях. Возраст спортсмена, определяется на основании установленных требований правил вида спорта об участниках спортивных соревнований.

Минимальный возраст указан только для зачисления в Организацию и определяется ФССП. Максимальный возраст зачисления в Организацию на этап НП определяется суммой минимального возраста зачисления и продолжительности данного этапа спортивной подготовки, установленной ФССП, т.е. с 7 до 11 лет.

На этап НП зачисляются лица, желающие заниматься дзюдо, на основании результатов прохождения индивидуального отбора по выявлению физических способностей, необходимых для освоения программы спортивной подготовки (перечень контрольных упражнений определяется правилами приема в спортивную школу), представившие копию свидетельства о рождении, медицинское заключение (медицинский допуск) об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний, полученный в Порядке, установленном Минздравом России.

Рекомендуется при наличии условий комплектовать группы НП спортсменами примерно равного уровня подготовленности.

При одновременном проведении тренировочных занятий со спортсменами групп разных лет подготовки этапе НП или спортсменами этапа НП со спортсменами тренировочного этапа (далее - ТЭ) соблюдаются следующие условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного зала и раздевалок;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

На этапе НП осуществляется спортивно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на общую физическую и заложение основ специальной подготовки, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, воспитание нравственных качеств, формирование основ спортивного характера, овладение основами техники и тактики дзюдо, гармоничное физическое развитие, получение опыта участия в неофициальных спортивных соревнованиях, ознакомление с общими знаниями об антидопинговых правилах, укрепление здоровья и подготовка к выполнению контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап спортивной подготовки.

Начальная подготовка является важным периодом перед предварительным этапом спортивного отбора, предусматривающим, оценку способностей юных спортсменов-дзюдоистов к эффективному спортивному совершенствованию (включающего также проверку состояния здоровья, уровня физического развития спортсмена, способности к освоению специфических тренировочных заданий). При отборе следует учитывать, что низкий уровень

оценки отдельных показателей у юных дзюдоистов не является препятствием для перевода спортсмена на следующий период или этап подготовки, так как это может быть компенсировано высоким уровнем развития других качеств и способностей.

Перед завершением спортивного сезона юный дзюдоист обязан сдать (выполнить) контрольно-переводные нормативы, свидетельствующие о качестве спортивной подготовки, согласно требованиям к результатам этапа прохождения спортивной подготовки, установленным ФССП. Например, оценка уровня техники выполнения того или иного технического действия осуществляется в баллах, выставленных специальной аттестационной комиссией, утвержденной на тренерском совете Организации.

Перевод спортсменов на следующий год (этап) спортивной подготовки, осуществляется на основании решения педагогического совета, утверждаемого приказом директора спортивной школы.

Спортсменам, не выполнившим предъявляемые Программой требования, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки по решению педагогического совета, но не более двух лет подряд.

### **Материал для учебно-тренировочных занятий для этапа начальной подготовки второго года (2 год) обучения**

Учебный материал включает разделы: основы теории и методики занятий физическими упражнениями и практическая деятельность на занятиях.

#### **Общая физическая подготовка (156-214 часов)**

##### **Средства воспитания физических качеств:**

**Гибкость.** Ранее изученные упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов: одновременные и попеременные круговые движения рук, сгибание рук в стороны из положения руки перед грудью, наклоны вперед, касаясь руками пола (внешней и внутренней стороной кисти), разнообразные упражнения сидя, лежа на животе и спине, стоя на коленях, сочетания движений рук и ног. Общеразвивающие упражнения с предметами: обручем, гимнастической палкой, скакалкой. Упражнения на снарядах: висы на гимнастической стенке, на перекладине. Упражнения для формирования осанки, упражнения для повышения активной гибкости (сгибания - разгибания, наклоны - повороты, вращения - махи). Упражнения на гибкость в парах стоя и сидя. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Упражнения-стретчинг до 10-15 с в различных и.п. (сед ноги вместе, сед ноги врозь), полушпагат.

**Ловкость.** Ранее изученные упражнения. Ходьба с изменением частоты и длины шагов, в полуприседе с обхождением предметов (кубики, кегли), с различными положениями рук, по разметкам, широким шагом, с ускорением, с остановкой в приседе. Строевые упражнения: размыкание на вытянутые руки, смыкание приставными шагами, повороты кругом, перестроения из одной шеренги в две; из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 в движении. Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотами на носках, на одной ноге, приставными шагами, приседание и переход в упор присев, в упор стоя на коленях, упражнения на подушках «босу». Акробатика: кувырок вперед. Челночный бег 3\*10 м, эстафета с передачей предмета, кувырки вперед (в парах, в тройках). Повороты на месте на 90°, 180°. Подвижные игры, эстафеты.

**Быстрота.** Ранее изученные упражнения. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед, в сторону, со скакалкой, эстафеты на скорость с этапом до 10 м, из различных исходных положений, челночный бег 2\*10 м. Бег 10, 20, 30 м, прыжки в длину и высоту с места. Прыжки со скакалкой разными способами. Подвижные игры, эстафеты.

**Сила.** Ранее изученные упражнения. Висы и упоры: передвижение в висе на перекладине, вис стоя, вис лежа, подтягивание на перекладине в висе (мальчики), в висе лежа (девочки), вис на канате, вис прогнувшись на гимнастической стенке, поднятие ног в висе. Прыжки: с высоты 30-40 см, в обозначенное место, с места в длину, из глубокого приседа, через скамейку, со скамейки, с поворотом на 360°, через длинную вращающуюся скакалку, с места и с короткого разбега (3-4 метра) с доставанием подвешенных предметов, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе, прыжковые упражнения на точность действий, короткие прыжки на одной и на другой ноге в разных направлениях с поворотами, прыжок - прижать колени к груди (без глубокого приседа). Сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), приседания, упражнения с гантелями (0,5 кг), набивным мячом (1-2 кг). Прыжки через барьер (или натянутую резинку) высотой до 40 см отталкиваясь двумя ногами, прыжки со скакалкой.

**Выносливость.** Ранее изученные упражнения. Чередование ходьбы и бега до 3-4 мин, ОРУ с увеличенным количеством повторений до 10-12 раз.

#### **Средства комплексного воздействия: Подвижные игры и эстафеты**

Подвижные игры: Белые медведи. Совушка. Волки во рву. Передача мяча в колоннах. Лиса и куры. Тяни в круг. Перетягивание через черту. Удочка. Веребочка под ногами. Ящерица. Перетягивание каната. Подвижная цель. Кто сильнее? Бег командами. Эстафета с палками и прыжками.

Эстафета с бегом (4-5 этапов по 10 м), эстафета с прыжками (4-5 этапов по 8 м), эстафета с баскетбольными мячами (4-5 этапов по 10 м), эстафета с набивными мячами (4 этапа по 8 м), эстафета с короткой скакалкой (3-4 этапа по 8 м).

#### **Специальная физическая подготовка (20-26 часа)**

Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

**Базовые элементы для выполнения бросков:** равновесие на одной ноге, прыжки вперед-назад с поворотом в полуприсед, прыжки вперед-назад с равновесием на одной ноге.

**Имитация бросков** первого и второго года обучения с партнером, с набивным мячом (до 2 кг), с резиновым амортизатором.

**Базовые элементы в партере:** перекаты и выседы, варианты упражнения «креветка» (прямая, обратная, боковая), упражнение «мост» с выходами на правое или левое плечо и выходами на живот.

**Перевороты партнера** в положении лежа: перевороты партнера, стоящего на четвереньках (захватом двух рук, руки и отврота дзюдоги, рычагом), лежащего на животе (с захватом штанин, с захватом руки и пояса и т.д.).

**Упражнения в упоре** головой и руками в татами, стоя на коленях.

Комплекс общеподготовительных упражнений - «цепочка» одиночная (2-4 круга; количество повторений, скорость выполнения, интервалы отдыха между кругами устанавливаются тренером с учетом уровня технической и физической подготовленности занимающихся):

- 1 Приседания - 5 раз
- 2 Перекаты из положения лежа влево - 3 раза
- 3 Отжимания от пола - 5 раз
- 4 Перекаты из положения лежа вправо - 3 раза
- 5 Бег вперед-назад 3м x 5 раз
- 6 Кувырок вперед - 1 раз
- 7 Прыжки из приседа - 3 раза
- 8 Кувырок назад - 1 раз
- 9 Бросок вверх и ловля набивного мяча - 5 раз

### Техническая подготовка (116-151 часов)

Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

**Самостраховка:** совершенствование ранее изученных вариантов, усложнение условий выполнения (через партнера, с прыжком и т.п.).

**Техника бросков:** ДЭ-АШИ-БАРАИ - боковая подсечка под выставленную ногу, О-ГОШИ - бросок через бедро с захватом спины, О- УЧИ-ГАРИ - зацеп изнутри разноименной ногой и самостраховка при выполнении этих приемов.

**Сковывающие действия:** МАКУРА-КЭСА-ГАТАМЭ - удержание сбоку с захватом своей ноги, УШИРО-КЭСА-ГАТАМЭ - обратное удержание сбоку и базовые варианты уходов от них.

### Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (17-20 часа)

#### Тактическая подготовка

Совершенствование ранее изученных упражнений.

**Взаимодействие:**

**Комбинации ранее изученных приемов в стойке и партере:**

подсечка в колено (ХИЗА-ГУРУМА) - бросок отхватом (О-СОТО-ГАРИ), зацеп изнутри (О-УЧИ-ГАРИ) - бросок через бедро (О-ГОШИ) и т.д.; подсечка в колено (ХИЗА-ГУРУМА) - удержания сбоку (ХОН-КЭСА- ГАТАМЭ), переворот Укэ из положения лежа на животе на удержание сбоку (ХОН-КЭСА-ГАТАМЭ) и переход к удержанию поперёк (ЁКО-ШИХО-ГАТАМЭ) при попытке ухода Укэ и т.д.

**Тактическая задача в учебном поединке:** провести бросок или удержание в начале или конце поединка, отыграть оценку, опережать в атакующих действиях.

**Противоборство в партере:**

- из стандартных исходных положений;
- из исходных положений по заданию (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе);
- на выполнение конкретного удержания;
- уходы от удержаний;
- защиты от удержаний;
- поединок до 2 мин.

**Противоборство в стойке:**

- с односторонним сопротивлением;
- с обоюдным сопротивлением;
- с выполнением конкретного броска;
- с использованием края татами;
- поединок до 2 мин.
- 

#### Теоретическая подготовка

**Физическая культура и спорт в России.** Физическая культура личности, признаки проявления.

Использование физических упражнений, естественно-средовых и гигиенических факторов для разностороннего развития человека и укрепления здоровья. Распорядок дня школьника.

Зарождение дзюдо в Японии (1882 г.). Кано Дзигоро - основатель дзюдо. Основы философии дзюдо. Принцип дзюдо, сформулированный Кано Дзигоро «Взаимного процветания», использование в современной жизни.

**Терминология дзюдо.** ДЭ-АШИ-БАРАИ - боковая подсечка под выставленную ногу; О-ГОШИ - бросок через бедро с захватом спины, О- УЧИ-ГАРИ - зацеп изнутри разноименной ногой, КАМИ-ШИХО-ГАТАМЭ - удержание со стороны головы; КУЗУРЭ-КЭСА-

ГАТАМЭ - удержание сбоку с захватом из-под руки.

Правила соревнований: взвешивание участников, требования к экипировке, гигиена участников; обязанности и права участников; место проведения соревнований (зона действий). Правила поведения на соревнованиях: самостоятельная разминка (общая и перед поединком), анализ протокола соревнований, определение очередности своего поединка. Система проведения соревнований: олимпийская, круговая, смешанная. Определение победителя.

Порядок проведения аттестации в дзюдо (ученические степени). Присвоение юношеских разрядов.

**Техника безопасности на занятиях.** Правила самостраховки при падениях, страховка партнера при выполнении бросков. Самостоятельные занятия физическими упражнениями под контролем родителей: содержание и безопасность.

**Воспитательная работа.** Формирование волевых качеств в процессе занятий (решительность, настойчивость, целеустремленность, выдержка, смелость, трудолюбие). Анализ примеров проявления волевых качеств в двигательной деятельности, в процессе противоборства. Изучение понятия «сила воли», использование подходов к развитию этого качества. Формирование основ сознательного самоконтроля поведения на занятиях и в условиях соревнований.

Развитие нравственных качеств в практических занятиях. Расширение понятия красоты, обучение сравнению выполняемых технических действий (демонстрация техники перед группой).

Воспитание целеустремленности при выполнении правил здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни.

**Гигиена и здоровье.** Соблюдение гигиенических требований в режиме дня. Основы закаливания организма.

**Врачебный контроль и самоконтроль.** Порядок допуска обучающихся к занятиям дзюдо и соревнованиям. Оценка воздействия нагрузки на организм. Симптомы организма, требующие обращения к врачу.

### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка реализуется на этапе начальной спортивной подготовки достаточно узко. Средства и методы психологической подготовки используются в процессе подготовки юных спортсменов к соревнованиям. Основой психологической подготовки, проводимой с юными дзюдоистами, является воспитательная работа. Следует знакомить юных спортсменов с Кодексом поведения дзюдоиста.

#### Волевая подготовка

Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо.

Решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях.

Настойчивости: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением.

Выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

Смелости: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач - не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов двигательной деятельности

Выдержки: преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

Настойчивости: освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки; строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

### Нравственная подготовка

Упражнения для развития нравственных качеств средствами дзюдо

Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.

Дисциплинированности: выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций коллектива дзюдо.

Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

Упражнения для развития нравственных качеств средствами других видов деятельности

Инициативности: выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие.

Честности: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

Доброжелательности, стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке.

Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях.

Трудолюбия: выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря), обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

### **Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (3-5 часа)**

Поэтапный медицинский осмотр.

Восстановительные мероприятия - применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.

Контроль -промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов.

Контрольные демонстрационные соревнования по демонстрации технических элементов.

### **Материал для учебно-тренировочных занятий для этапа начальной подготовки третьего года (3 год) обучения**

#### **Общая физическая подготовка (156-214 часов)**

Средства воспитания физических качеств:

**Гибкость.** Ранее изученные упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов: основные положения и движения головы, рук, ног, комплексы ОРУ различной координационной сложности. Упражнения на снарядах: на перекладине, на гимнастической стенке. Упражнения у стены для формирования осанки. Упражнения на расслабление мышц: напряжение- расслабление мышц (сжать-разжать кулаки) в различных и.п. (лежа, стоя, сидя); свободное покачивание руками в плечевых, локтевых, лучезапястных суставах за счет сгибания-разгибания ног; свободное покачивание ноги (маховой) в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах за счет движений опорной ноги; движения расслабленными руками «хлыстообразные» за счет резких поворотов туловища; потряхивание руками, ногами, туловищем; расслабленные «падения» рук, ног (стоя, лежа на мягком мате). Гимнастический мост из по-

ложения лежа на спине.

**Ловкость.** Ранее изученные упражнения. Строевые команды: «шире шаг!», «чаще шаг!». Перебрасывание теннисного мяча из одной руки в другую. Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки широкими шагами и выпадами, повороты прыжком на 90° и 180°, опускание в упор стоя на коленях (правом, левом). Чередование прыжков в длину в полную силу и в полсилы (с открытыми и закрытыми глазами, на точность приземления), с поворотом в разные стороны. Челночный бег 3\*10 м. Кувырок вперед, назад (в паре, в тройке). Подвижные игры и эстафеты; спортивные игры по упрощенным правилам - футбол, баскетбол, волейбол.

**Быстрота.** Ранее изученные упражнения. Бег со сменой направления и скорости, с высокого старта, челночный бег 3\*10 м, эстафеты с этапом до 10 м, эстафеты из различных исходных положений. Бег 10 м, 20 м, 30 м; прыжки в длину с места. Прыжки со скакалкой. Подвижные игры и эстафеты.

**Сила.** Ранее изученные упражнения. Прыжки: с высоты 40-60 см, многократные прыжки до 6-8 раз на одной и двух ногах, прыжок на заданную длину по ориентирам. Упражнения с предметами: набивной мяч (2 кг), диск от штанги (1-2 кг), гантели (1 кг), резиновый амортизатор, скакалка. Акробатические упражнения: кувырки вперед (в стандартных условиях, в усложненных условиях - через партнера, стоящего в упоре на локтях и коленях «скамеечку»); прыжки в приседе с продвижением вперед, с короткой и длинной скакалкой. Подтягивание различным хватом (широким, узким); борцовский мост из положения лежа на спине. Сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены.

**Выносливость.** Ранее изученные упражнения. Бег до 5-6 мин в среднем темпе, 400 м, 500 м, 600 м, 1500 м, кросс в среднем темпе 1000 м без учета времени.

#### Средства комплексного воздействия. Подвижные игры и эстафеты.

Подвижные игры: Гуси-лебеди. Метко в цель. Кто обгонит? Попади в мяч. Эстафета с элементами равновесия. День и ночь. Эстафета по кругу. Прыгуны и пятнашки. Защищай товарища. Ловкие и меткие. Большая эстафета по кругу. Перемена мест.

Эстафета с бегом (5-6 этапов по 10 м), эстафета с прыжками (5-6 этапов по 8 м), эстафета с баскетбольными мячами (5-6 этапов по 10 м), эстафета с набивными мячами (5 этапов по 8 м).

### **Специальная физическая подготовка (20-26 часов)**

Совершенствование техники изученных упражнений.

**Перевороты партнера** из положения Укэ на животе или на четвереньках, Тори сверху, сбоку, со стороны головы.

**Имитация бросков** первого-третьего года обучения. Имитация бросков с партнером и без него, с резиновым амортизатором.

**Упражнения на борцовском мосту** из положения лежа на спине, упражнения в упоре головой и руками в татами. Переход из упора головой в татами на борцовский мост (перекидка), переход с борцовского моста в упор головой в татами (забеганием).

Комплекс специально-подготовительных упражнений «цепочка» с элементами техники в тройках (2-4 круга выполняются по очереди 1-2-3 номерами, номер 1 выполняет комплекс, номер 2 и 3 - Укэ для учикоми, смена по очереди; количество повторений, скорость выполнения, интервалы отдыха между кругами устанавливаются тренером с учетом уровня технической и физической подготовленности занимающихся):

- 1 Учикоми О-СОТО-ГАРИ - 6-10 раз
- 2 Челночный бег лицом вперед 6-8 м x 3 раза
- 3 Учикоми ТАИ-ОТОШИ - 6-10 раз
- 4 Челночный бег спиной вперед 6-8 м x 3 раза
- 5 Учикоми КО-УЧИ-ГАРИ - 6-10 раз
- 6 Челночный бег боком приставным шагом 6-8 м x 3 раза

### Техническая подготовка (116-151 час)

Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

**Техника бросков:** ОКУРИ-АШИ-БАРАИ - боковая подсечка в темп шагов, КО-УЧИ-ГАРИ - подсечка изнутри, ЦУРИКОМИ-ГОШИ - бросок через бедро с захватом отворота и самостраховка при выполнении этих приемов.

**Сковывающие действия:** МАКУРА-КЭСА-ГАТАМЭ - удержание сбоку с захватом своей ноги, УШИРО-КЭСА-ГАТАМЭ - обратное удержание сбоку и базовые варианты уходов от них.

### Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (17-20 часов)

#### Тактическая подготовка

Совершенствование ранее изученных упражнений.

#### Комбинации ранее изученных приемов в стойке и партере:

подсечка изнутри (КО-УЧИ-ГАРИ) - зацеп изнутри (О-УЧИ-ГАРИ); бросок отхватом (О-СОТО-ГАРИ) - бросок через бедро с захватом отворота (ЦУРИКОМИ-ГОШИ) и переход на удержание со стороны головы с захватом из-под руки (КУДЗУРЭ-КАМИ-ШИХО-ГАТАМЭ) и т.д.

**Перемещения с партнером** в различных направлениях (вперед, назад, вправо, влево, по диагонали, по кругу) и выбор удобного момента проведения броска.

Положения односторонней и разносторонней стоек партнеров и особенности передвижения в этих ситуациях.

**Стандартные положения в партере:** Тори в стойке Укэ на коленях; Укэ на четвереньках; Укэ на спине Тори между ног; Тори на спине Укэ между ногами.

**Тактика участия в соревнованиях.** Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка.

**Тактика ведения поединка.** Атакующая тактика: тактическая задача - реализация активных действий в захвате при выполнении бросков; в комбинациях бросков. Контратакующая тактика: тактическая задача - сопротивление на ответных атаках. Поединки с тактической задачей на краю татами - использовать усилия соперника для проведения приема.

#### Теоретическая подготовка

#### Основы теории и методики занятий физическими упражнениями.

**Физическая культура и спорт в России.** Значение физической и спортивной подготовки для здоровья человека. Физическая подготовленность. Физические качества. Комплекс ВФСК «ГТО» 2 ступень (нормативы, порядок участия).

Основы истории развития дзюдо в России. Василий Ощепков - пионер дзюдо в России. Кодекс поведения дзюдоиста.

Основы философии дзюдо. Принцип дзюдо, сформулированный Дзигоро Кано «Наиболее эффективное использование энергии».

Повышение подготовленности в процессе занятий дзюдо. Требования к выполнению юношеского разряда. Требования к аттестации на ученическую степень.

Известные советские спортсмены-дзюдоисты.

**Терминология дзюдо.** Основные термины дзюдо в стойке и в партере. ОКУРИ-АШИ-БАРАИ - боковая подсечка в темп шагов, КО-УЧИ-ГАРИ - подсечка изнутри, ЦУРИКОМИ-ГОШИ - бросок через бедро с захватом отворота, МАКУРА-КЭСА-ГАТАМЭ - удержание сбоку с захватом своей ноги, УШИРО-КЭСА-ГАТАМЭ - обратное удержание сбоку.

**Правила соревнований.** Команды «ХАДЖИМЭ» (начинайте), «МАТЭ» (останови-

тесь), «СОНО-МАМА» (не двигаться!), «СОРЭ-МАДЭ» (конец поединка), оценки за технические действия: ИППОН (чистая победа), ВАЗАРИ (пол-победы), ВАЗАРИ АВАСЭТЭ ИППОН (победа сложением двух ВАЗАРИ); продолжительность поединка на соревнованиях среди юношей и девушек до 11 лет и до 13 лет, разрешенные и запрещенные технические действия. Поединок «ГОЛДЭН СКОР» в соревнованиях до 11 лет и до 13 лет. Замечания за нарушения правил: ШИДО, ХАНСОКУ-МАКЭ (дисквалификация). Жесты арбитра и их объяснение. Порядок взвешивания участников, требования к экипировке, гигиена участников; обязанности и права участников; место проведения соревнований (зона действий). Правила поведения на соревнованиях: самостоятельная разминка (общая и перед поединком), анализ протокола соревнований, определение очередности своего поединка. Система проведения соревнований: олимпийская, круговая, смешанная. Определение победителя.

**Техника безопасности на занятиях.** Запрещенные приемы в дзюдо. Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в летний период: содержание и безопасность.

**Воспитательная работа.** Развивать нравственные, волевые, эстетические качества личности.

Содействовать развитию интеллектуальных качеств путем использования знаний о технике и тактике дзюдо в процессе противоборства - «практическое использование знаний». Расширять словарный запас в процессе изучения терминов дзюдо. Развивать двигательную память, анализировать технику физических упражнений (исходное положение, позы в процессе движения, конечное положение).

Развивать познавательные способности, любознательность, активность и заинтересованность в познании окружающего мира через физические упражнения.

**Гигиена и здоровье.** Режим питания и питьевой режим при занятиях физическими упражнениями. Гигиеническое значение водных процедур.

**Врачебный контроль.** Порядок допуска обучающихся к занятиям дзюдо и соревнованиям. Саморегуляция эмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями. Определение уровня личного физического развития по показателям длины и массы тела. Основы самоконтроля по показателям пульса. Ведение дневника самоконтроля.

### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка реализуется на этапе начальной спортивной подготовки достаточно узко. Средства и методы психологической подготовки используются в процессе подготовки юных спортсменов к соревнованиям. Основой психологической подготовки, проводимой с юными дзюдоистами, является воспитательная работа. Следует знакомить юных спортсменов с Кодексом поведения дзюдоиста.

#### **Кодекс чести дзюдоиста**

Дзюдо бережно хранит вековые традиции, основанные на древнем самурайском кодексе чести.

Дзюдо тренирует не только физическую силу, но и закаляет волю, развивает ум, воспитывает благородство.

Кодекс чести дзюдоиста включает в себя такие качества, как:

- вежливость;
- смелость;
- искренность;
- честность;
- скромность;
- самоконтроль;
- верность в дружбе;
- уважение к окружающим.

Начиная с 1884 года ученики, поступающие в школу «Кодокан», должны были давать

торжественную клятву, многие пункты которой актуальны и по сей день:

1. Раз уж я решил посвятить себя борьбе дзюдо, я не откажусь от занятий без серьёзных на то оснований.
2. Своим поведением я обещаю не уронить достоинство «Додзё» (зала дзюдо).
3. Я не выдам секретов школы непосвященным и только в крайнем случае буду брать уроки где-либо в другом месте.
4. Обещаю не давать уроки без разрешения на то моего учителя.
5. Клянусь в течение всей своей жизни уважать правила Кодокана, сейчас как ученик, а позже, как преподаватель, если я им стану.  
Дзигоро Кано выделял 5 принципов поведения дзюдоиста в повседневной жизни:
6. Владей инициативой в любом начинании;
7. Внимательно наблюдай за собой и обстоятельствами повседневной жизни, внимательно наблюдай за другими людьми, внимательно наблюдай за всем окружающим;
8. Осмысливай полностью, действуй решительно;
9. Знай меру;
10. Держись середины между радостью и подавленностью, самоистязанием и ленью, безрассудной бравадой и жалкой трусостью.

**Воспитательная работа.** Проявление нравственных, волевых, интеллектуальных, эстетических качеств в процессе занятий физическими упражнениями.

*Нравственные качества.* Создание воспитывающих ситуаций на занятиях дзюдо, требующих проявления справедливости, честности, взаимопомощи.

*Волевые качества.* Объяснение и анализ примеров проявления целеустремленности, настойчивости, трудолюбия. Целеустремленность при выполнении правил здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни. Самостоятельность в действиях, ответственность за свои поступки.

Понятие «личное пространство» (в зале, в раздевалке, на соревнованиях).

*Коммуникативные качества:* умение слушать, слышать собеседника, обосновывать свою точку зрения, высказывать свое мнение. Культура поведения в коллективе, уважение к старшим.

*Познавательные способности.* Их развитие в процессе двигательной деятельности. Использование знаний в практике занятий. Словарный запас терминов дзюдо.

*Патриотические качества:* гордость за свой народ, свой край, свою Родину. Ценности семьи, общества и спортивного коллектива.

*Эстетические качества.* Красота движений дзюдо. Гармония физического развития человека.

### **Нравственная подготовка**

Упражнения для развития нравственных качеств средствами дзюдо

Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.

Дисциплинированности: выполнение строевых команд, выполнение требований преподавателя и традиций коллектива дзюдо.

Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

Упражнения для развития нравственных качеств средствами других видов деятельности

Инициативности: выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие.

Честности: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

Доброжелательности, стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке.

Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях.

Трудолюбия: выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря), обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

### **Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (3-5 часов)**

Самоконтроль дзюдоиста, объективные данные - вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям дзюдо.

Поэтапный медицинский осмотр.

Восстановительные мероприятия - применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.

Питание. Рациональное, сбалансированное питание.

Контроль -промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Сдача технической программы.

### **Материал для учебно-тренировочных занятий для этапа начальной подготовки четвёртого года (4 год) обучения**

#### **Общая физическая подготовка (156-214 часов)**

**Средства воспитания физических качеств. Гибкость.** Ранее изученные упражнения. Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса (для пальцев и кисти, для увеличения подвижности в суставах, для сгибателей и разгибателей предплечья, для увеличения подвижности в плечевых суставах, на расслабление мышц рук и плечевого пояса). Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи (для стопы и голени, для мышц бедра и мышц таза, для увеличения подвижности в суставах, для мышц туловища, для увеличения подвижности позвоночника, для мышц шеи, для расслабления мышц). Наклоны, повороты, вращения, махи из положения стоя, сидя. Упражнения у гимнастической стенки (наклоны, держась за рейку; наклоны, нога ставится на рейку).

**Ловкость.** Ранее изученные упражнения. Жонглирование двумя теннисными мячами.

**Равновесия:** сохранение равновесия в разных положениях с движениями туловища, рук, маховой ноги; резкие повороты, наклоны, круговые движения головы стоя на одной (двух) ногах, с разными положениями и движениями рук, туловища, маховой ноги, круговые движения туловища стоя на одной или двух ногах; движения на ограниченной опоре (рейка гимнастической скамейки, бревно); прекращение движений по сигналу (при сохранении заданной позы), изменение направления движения. Челночный бег 3\*10 м, эстафета с передачей предмета, кувьрки вперед-назад. Подвижные игры, эстафеты. Спортивные игры по упрощенным правилам - футбол, баскетбол, волейбол.

**Быстрота.** Ранее изученные упражнения. Бег 10 м, 20 м, 30 м. Прыжки в длину и высоту с места; прыжки со скакалкой (на месте, с продвижением вперед); прыжки через барьер (натянутую резинку). Подвижные игры, эстафеты.

**Сила.** Ранее изученные упражнения. Переползание по-пластунски.

Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), отжимания, приседания. Лазание по канату в три приема. Комплексы ОРУ с амортизатором, набивным мячом (2 кг), гантелями (1 кг). Круговая тренировка 6-8 станций.

**Выносливость.** Ранее изученные упражнения. Бег до 6-8 мин в среднем темпе. Бег

500 м, 600 м, бег 1000 м в среднем темпе.

Средства комплексного воздействия: **Подвижные игры и эстафеты.**

Подвижные игры: Команда быстроногих. Кто дальше бросит?

Альпинисты. Прыжки по полоскам. Часовые и разведчики. Охотники и утки. Перебежка с выручкой. Погоня. Старт после броска. Встречная эстафета с бегом. Снайперы. Перестрелка. Борьба за палку.

Эстафета с бегом (6 этапов по 10 м), эстафета с прыжками (6 этапов по 8 м), эстафета с баскетбольными мячами (6 этапов по 10 м), эстафета с набивными мячами (6 этапов по 8 м).

### **Специальная физическая подготовка (20-26 часов)**

Совершенствование ранее изученных упражнений.

#### **Имитационные упражнения.**

Имитация бросков 1-4 года обучения с партнером и без него (УЧИКОМИ в парах, УЧИКОМИ с тенью, УЧИКОМИ с амортизатором).

«Цепочки» с включением элементов техники (УЧИКОМИ) с партнером и без партнера, ранее изученные.

### **Техническая подготовка (116-151 час)**

Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

**Техника бросков:** КО-СОТО-ГАРИ - подсечка под пятку снаружи, ТАЙ-ОТОШИ - передняя подножка, СЭОЙ-НАГЭ - бросок через спину, ИППОН-СЭОЙ-НАГЭ - бросок через спину с захватом руки под плечо, и самостраховка при выполнении этих приемов.

**Сковывающие действия:** КАТА-ГАТАМЭ - удержания с фиксацией плеча головой, ТАТЭ-ШИХО-ГАТАМЭ - удержание верхом и базовые варианты уходов от них.

**Самостоятельная разработка комбинаций** в стойке и в партере на основе технических элементов 1-4 годов обучения.

### **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (17-20 часов)**

#### **Тактическая подготовка**

Совершенствование ранее изученных упражнений.

#### **Тактика взятия захватов и подготовки атакующих действий.**

Навязывание захвата сопернику, тактика использования сковывания и опережения в захвате. Способы освобождения от захватов соперника. Комбинирование взятия или освобождения от захвата и технических действий в стойке. Связки технических элементов стойка-партер. Противоборство с односторонним сопротивлением.

**Однонаправленные комбинации** на основе изученных действий 1-4 года обучения: бросок через спину (СЭОЙ-НАГЭ) - передняя подножка (ТАИ-ОТОШИ), подсечка изнутри (КО-УЧИ-ГАРИ) - подсечка под пятку снаружи (КО-СОТО-ГАРИ) и т.д.

- самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

**Разнонаправленные комбинации** на основе изученных действий 1-4 года обучения: боковая подсечка под выставленную ногу (ДЭ-АШИ-БАРАИ)

- бросок отхватом (О-СОТО-ГАРИ), зацеп изнутри (О-УЧИ-ГАРИ) - передняя подножка (ТАИ-ОТОШИ) и т.д.

- самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

**Тактика использования захвата** - атакующий захват, блокирующий захват.

#### **Тактика ведения поединка.**

Составление тактического плана поединка - общий план поединка, план поединка с известным соперником по разделам:

- сбор информации (наблюдение, опрос);

- сравнение своих возможностей с возможностями соперника (физические

качества, стиль ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества;  
- условия проведения поединка - состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований.

**Поединки.** Поединки на сохранение статических положений (использование сковывающего захвата), на преодоление мышечных усилий противника (освобождение от захвата), на использование инерции движения соперника.

Поединки, в ходе которых решаются задачи быстрого достижения оценки за проведение приема.

Поединки с условным проигрышем оценки, с «удержанием» условной оценки.

Поединки с уменьшением амплитуды защитных действий соперника.

**Тактика участия в соревнованиях.** Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку - разминка, самонастройка.

## **Теоретическая подготовка**

### **Основы теории и методики занятий физическими упражнениями**

**Физическая культура и спорт в России.** Значение физической культуры и спорта в жизни человека. Влияние систематических занятий физическими упражнениями на здоровье.

Олимпийская история женского и мужского дзюдо. Известные российские спортсмены-дзюдоисты.

### **Терминология дзюдо.**

Основы терминологии тактических действий в дзюдо - тактика ведения поединка (атакующая, контратакующая, оборонительная).

Терминология технических действий в стойке и в партере: КО-СОТО- ГАРИ - подсечка под пятку снаружи, ТАЙ-ОТОШИ - передняя подножка, СЭОЙ-НАГЭ - бросок через спину, ИППОН-СЭОЙ-НАГЭ - бросок через спину с захватом руки под плечо, КАТА-ГАТАМЭ - удержания с фиксацией плеча головой, ТАТЭ-ШИХО-ГАТАМЭ - удержание верхом.

Травмы, болезни, несчастный случай, оказание медицинской помощи.

**Техника безопасности на занятиях.** Безопасность занятий дзюдо. Причины травматизма на занятиях. Профилактика травматизма. Правила проведения самостоятельных занятий в помещении и на свежем воздухе, проведение самостоятельных занятий в летний период: содержание и безопасность.

**Воспитательная работа.** Развивать нравственные, волевые, патриотические качества. Проявлять гордость за свой народ, свой край, свою Родину. Уважать ценности семьи и общества. Стремиться к качественному изучению упражнений дзюдо и других видов спорта. Проявлять самостоятельность в действиях и ответственность за свои поступки перед коллективом, семьей, обществом.

**Гигиена и здоровье.** Оценка физического развития и физической подготовленности. Способы самооценки уровня развития физических качеств.

**Врачебный контроль и самоконтроль.** Врачебный контроль на занятиях дзюдо.

## **Психологическая подготовка**

Упражнения для воспитания общей настойчивости:

1. Сложные по координации упражнения и приемы.
2. Силовые упражнения с околопредельными весами.
3. Посещение занятий, на которых спортсмен на данном этапе не решил поставленных задач.
4. Схватки с односторонним сопротивлением на выполнение определенного приема или защиты.
6. Схватки на выполнение определенного тактического действия, выполнения захвата, передвижения, выхода в определенное положение, достижение или удержание определенного преимущества.

7. Участие в соревновании после неудачного выступления в предшествующих соревнованиях.

8. Проведение схваток после проигранных.

Упражнения для совершенствования специальной настойчивости направлены на то, чтобы самбист мог выполнить поставленную задачу с первой попытки. Оптимальным соотношением удачных и неудачных попыток на тренировке является соотношение 30-40% в нападении и 60-70% в защите. Для специальной психологической подготовки примерно за неделю до соревнований процент удачных попыток должен быть увеличен. Для этого рекомендуют проводить больше учебно-тренировочных и тренировочных схваток с более слабыми спарринг-партнерами.

Специальная решительность выражается в том, что спортсмен не должен испытывать затруднений в принятии и исполнении решений. В процессе соревнований спортсмену приходится принимать множество решений, часто выбирать лучшее решение в меняющейся обстановке. На тренировке специальная решительность совершенствуется тем, что спортсмен проверяет качество и эффективность собственных решений в конкретной ситуации. При этом реакция на ситуацию автоматизируется.

Специальная решительность может развиваться в процессе:

1. Схваток по заданию. Тренер определенными заданиями создает ситуации, в которых самбист должен принимать определенные решения

2. Схваток с односторонним сопротивлением. В них спортсмен вынужден принять решение на атаку или защиту.

3. Схваток в определенном положении. В положении лежа самбист вынужден изменять одни приемы и защиты, в стойке - другие.

4. Схваток с форой. Самбисту отводится определенное время для задачи - ликвидировать преимущество противника или сохранить свое преимущество.

5. Схваток на быстрое достижение чистой победы.

6. Схваток, вынуждающих противника принимать выгодные для себя решения, вынуждать его перейти к обороне или нападению.

7. Схваток, в которых самбист не спешит добиться победы, а отдает инициативу противнику, подмечает его ошибки и использует их.

8. Схваток, которые самбист начинает без конкретного тактического плана, действуя в ситуации, которую создает спарринг-партнер. Он дает партнеру выполнить захват, позволяет атаковать и использует ситуацию для выполнения собственных эффективных действий.

Основная задача в воспитании специальной решительности - добиться того, чтобы упражнениями все решения были проверены, а навык действий был доведен до автоматизма. В этом случае спортсмену не нужно затрачивать нервную энергию на принятие решения и бороться с внутренними помехами, преодолевать сбивающие факторы, чувства, эмоции и сомнения. Все сомнения должны быть устранены в процессе тренировки.

### **Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (3-5 часов)**

Психологические средства восстановления - психотерапия, внушенный сон, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психопрофилактика, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), психогигиена, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций.

Сауна. Массаж. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

Поэтапный медицинский осмотр.

Восстановительные мероприятия - применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.

Питание. Рациональное, сбалансированное питание.

Контроль - промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Сдача технической программы.

## Материал для учебно-тренировочных занятий для этапа первого года (1 год) обучения

### Общая физическая подготовка (117-161 час)

#### *Практические занятия*

*Легкая атлетика.* Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости - челночный бег 3x10 м. Для развития выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км.

*Гимнастика.* Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

*Тяжелая атлетика.* Для развития силы - поднимание гири (16 кг), штанги - 25 кг.

*Бокс.* Для развития быстроты - бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.

*Спортивная борьба.* Для развития гибкости и быстроты - забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости - партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы - партнер на плечах - приседания. С сопротивлением партнера - захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног - препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

*Спортивные игры.* Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

*Лыжные гонки. Плавание.*

Другие виды двигательной деятельности - по выбору тренера, например: упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте.

### Специальная физическая подготовка (100-125 часов)

#### *Практические занятия*

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинация кувырков, кувырки спиной вперед, кувырки через препятствия, перевороты боком.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук на затылке, движение головы вперед и назад, в стороны из упора головы в ковер с помощью и без помощи рук, движения вперед-назад, в стороны.

Упражнения на борцовском мосту: вставание на борцовский мост, лежа на спине, из стойки с помощью партнера, накаты вперед-назад на борцовском мосту, забегания на борцовском мосту с помощью и без помощи партнера.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине, падение на спину

из положения сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.

Имитационные упражнения: имитация оценочных действий и приемов без партнера, имитация разучиваемых оценочных действий и приемов с партнером с отрывом и без отрыва от ковра.

Упражнения с партнером: переноска партнера на спине, приседания стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнера, кувырки вперед и назад захватив ноги партнера, теснение стоя спиной и лицом друг к другу.

Игры в касания: смысл игры - кто вперед коснется определенной части тела соперника.

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек - перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата - харай-гоши - удар пяткой по лежащему; о-сото-гари - удар голенью по падающему мячу. Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата - харай-гоши - махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке.

Поединки для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника. Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами.

Поединки для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.

Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника. Поединки для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

Развитие скоростно-силовых качеств. Поединки со сменой партнеров - 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд,

Развитие скоростной выносливости. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений.

Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Развитие «борцовской» выносливости. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

Развитие ловкости. В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

Развитие скоростно-силовых качеств: в стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10 с в максимальном темпе, затем отдых до 120 с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с выполнение бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120 с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.

Развитие скоростной выносливости: В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 90 с в максимальном темпе,

затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 мин

Развитие «борцовской» выносливости: Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут. Развитие ловкости: Лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой, удушение. Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать его от татами.

Для развития специальных физических качеств следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями дзюдоиста, - бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. «Учи-коми» при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от татами),

Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности)  
Воспитание специальной выносливости (работа большой мощности):

Круговая тренировка: выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуте между 5 и 6. 1-я станция - борьба за захват -1 минута; 2-я станция - борьба лежа (30 с в атаке, 30 с в обороне); 3-я станция - борьба в стойке по заданию - 2 минуты; 4-я станция - борьба лежа по заданию - 1 минута; 5-я станция - борьба без кимоно - 2 минуты; 6-я станция - борьба лежа - 1 минута; 7-я станция - борьба в стойке за захват - 1 минута; 8-я станция - борьба лежа -1 минута; 9-я станция - борьба в стойке за захват - 1 минута; 10-я станция - борьба лежа по заданию - 1 минута; 11-я станция -борьба в стойке - 2 минуты

### **Техническая подготовка (200-295 часов)**

Самостраховка: кувырок вперед с падением на спину, кувырок через левое плечо с падением на правый бок, самостраховка при падении со скамейки, с набивного мяча.

Выведение противника из равновесия (КУЗУШИ) - движение вперед (тяга, рывок); движение назад (упор, толчок), движение вправо, движение влево, движение вперед - влево, движение вперед - вправо, движение назад - вправо, движение назад - влево.

Захваты для проведения бросков: рукава и пояса сзади, спереди, рукава и пояса через одноименное плечо, скрещивая захваченные руки, руки и ноги снаружи, изнутри, одной руки двумя.

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. УЧИ- КОМИ. РАНДОРИ. Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления.

Имитация бросков с проговариванием (громкогласно, безгласно), имитация бросков перед зеркалом, имитация бросков с закрытыми глазами.

Выполнение бросков на восходящую и нисходящую площадку наклонной платформы (угол наклона 15-30°).

Броски - Nage Waza

1. Задняя подсечка - Ko Soto Gari
2. Подсечка изнутри - Ko Uchi Gari
3. Бросок через бедро захватом ворота - Koshi Gumma
4. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава - Tsuru Komi Goshi
5. Подсечка в темп шагов - Okuri Ashi Barai
6. Передняя подножка - Tai Otoshi
7. Подхват под две ноги - Harai Goshi
8. Подхват изнутри - Uchi-Mata

Приемы борьбы лежа - Ne Waza

1. Удержание сбоку захватом из-под руки - Kuzure Kesa Gatame
2. Удержание сбоку захватом своей ноги - Makura Kesa Gatame
3. Обратное удержание сбоку - Ushiro Kesa Gatame

4. Удержание со стороны головы захвата руки и пояса - Kuzure Kami Shiho Gatame
5. Удержание поперек захватом дальней руки - Kuzure Yoko Shiho Gatame
6. Удержание верхом захватом руки - Kuzure Tate Shiho Gatame

#### Самооборона

Защита от ударов прямого, сбоку, наотмашь. Защита от ударов ногой снизу. Защита от ударов ножом сверху.

Изучение техники комбинаций, контрприемов:

| 4 КЮ Оранжевый пояс  |  |
|--|--|
| НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ Ко-сото-гари Задняя подсечка Ко-учи-гари Подсечка изнутри Коши-гурума Бросок через бедро с захватом шеи   | Кузурэ-ками-шихо-гатамэ Удержание со стороны головы с захватом руки Кузурэ-гатэ-шихо-гатамэ Удержание верхом с захватом руки<br><br>Дополнительный материал  |
| Цурикоми-гоши Бросок через бедро с захватом отворота<br>Окури-аши-барай Боковая подсечка в темп шагов<br>Тай-отоши Передняя подножка<br>Харай-гоши Подхват бедром (под две ноги)<br>Учи-мата Подхват изнутри (под одну ногу)<br>КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ<br>Кузурэ-кэса-гатамэ Удержание сбоку с захватом из-под руки<br>Макура-кэса-гатамэ Удержание сбоку с захватом своей ноги<br>Уширо-кэса-гатамэ Обратное удержание сбоку<br>Кузурэ-еко-шихо-гатамэ Удержание поперек с захватом руки | НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ<br>Цубмаэ-гаэши Контрприем от боковой подсечки<br>Ко-учи-гаэши Контрприем от подсечки изнутри<br>Харай-гоши-гаэши Контрприем от подхвата бедром<br>Учи-мата-гаэши Контрприем от подхвата изнутри<br>Содэ-цурикоми-гоши Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)<br>Ко-учи-гакэ Одноименный зацеп изнутри голенью<br>Учи-мата-сукаши Контрприем от подхвата изнутри скручиванием |

### Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка (45-60 часов)

Тактика проведения технико-тактических действий

Однонаправленные комбинации - передняя подножка - подхват, через спину - передняя подножка, задняя подножка - отхват, боковая подсечка - бросок, через бедро. Подхват - подхват изнутри.

Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка - отхват, боковая подсечка - бросок через спину, боковая подсечка - отхват.

Тактика ведения поединка:

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

- сбор информации (наблюдение, опрос);
- оценка обстановки - сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка - состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);
- цель поединка - победить с конкретным счетом, не дать победить противнику с конкретным счетом.

Тактика участия в соревнованиях

Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку - разминка, настройка.

### **Теоретическая подготовка**

Физическая культура и спорт. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни.

Правила техники безопасности и предупреждение травматизма. Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Понятие о травмах и их причинах. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.

История возникновения олимпийского движения. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи.

Психологическая подготовка. Характеристика. Общая психологическая подготовка.

Теоретические основы обучения элементам техники и тактики вида спорта. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления, методика обучения.

Правила вида спорта. Деление участников по возрасту и полу, весовым категориям. Права и обязанности участников соревнований.

Режим дня и питание обучающихся. Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям.

Физиологические основы ФК и С. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности.

### **Психологическая подготовка**

Упражнения для воспитания волевых качеств

Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.

Настойчивости: выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником.

Решительности: режим дня и его выполнение, проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке - остановка, разбор, исправление ошибок.

Инициативности: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, проведение разминки (руководя группой), поединки со слабыми или менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

Нравственная подготовка

Поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов. Поддержка, страховка партнера.

### **Инструкторская и судейская практика (11-19 часов)**

Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста. Участие в показательных выступлениях.

### **Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (13-23 часов)**

Самоконтроль дзюдоиста, объективные данные - вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделе-

ние, показания и противопоказания к занятиям дзюдо.

Поэтапный медицинский осмотр.

Восстановительные мероприятия - применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.

Питание. Рациональное, сбалансированное питание.

Контроль -промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Сдача технической программы. Соответствие уровню спортивной квалификации: третий юношеский спортивный разряд, второй юношеский спортивный разряд, первый юношеский спортивный разряд.

### **Участие в спортивных соревнованиях (34-45 часов)**

Участие в 2-3 соревнованиях в течение года.

*Анализ соревнований*

Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения

### **Материал для учебно-тренировочных занятий для этапа второго года (2 год) обучения**

#### **Общая физическая подготовка (117-161 час)**

*Практические занятия*

*Легкая атлетика.* Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости - челночный бег 3x10 м. Для развития выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км.

*Гимнастика.* Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

*Тяжелая атлетика.* Для развития силы - поднимание гири (16 кг), штанги - 25 кг.

*Бокс.* Для развития быстроты - бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.

*Спортивная борьба.* Для развития гибкости и быстроты - забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости - партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы - партнер на плечах - приседания. С сопротивлением партнера - захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног - препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

*Спортивные игры.* Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

*Лыжные гонки. Плавание.*

Другие виды двигательной деятельности - по выбору тренера, например: упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте.

## Специальная физическая подготовка (100-125 часов)

### Практические занятия

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинация кувырков, кувырки спиной вперед, кувырки через препятствия, перевороты боком.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук на затылке, движение головы вперед и назад, в стороны из упора головы в ковер с помощью и без помощи рук, движения вперед-назад, в стороны.

Упражнения на борцовском мосту: вставание на борцовский мост, лежа на спине, из стойки с помощью партнера, накаты вперед-назад на борцовском мосту, забегания на борцовском мосту с помощью и без помощи партнера.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.

Имитационные упражнения: имитация оценочных действий и приемов без партнера, имитация разучиваемых оценочных действий и приемов с партнером с отрывом и без отрыва от ковра.

Упражнения с партнером: переноска партнера на спине, приседания стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнера, кувырки вперед и назад захватив ноги партнера, теснение стоя спиной и лицом друг к другу.

Игры в касания: смысл игры - кто вперед коснется определенной части тела соперника.

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек - перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата - харай-гоши - удар пяткой по лежащему; о-сото-гари - удар голенью по падающему мячу. Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата - харай-гоши - махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке.

Поединки для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника. Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами.

Поединки для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.

Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника. Поединки для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

Развитие скоростно-силовых качеств. Поединки со сменой партнеров - 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд,

Развитие скоростной выносливости. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений.

Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Развитие «борцовской» выносливости. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

Развитие ловкости. В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

Развитие скоростно-силовых качеств: в стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10 с в максимальном темпе, затем отдых до 120 с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с выполнение бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120 с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.

Развитие скоростной выносливости: В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 90 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 мин

Развитие «борцовской» выносливости: Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут. Развитие ловкости: Лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой, удушение. Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать его от татами.

Для развития специальных физических качеств следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями дзюдоиста, - бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. «Учи-коми» при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от татами),

Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности)  
Воспитание специальной выносливости (работа большой мощности):

Круговая тренировка: выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуте между 5 и 6. 1-я станция - борьба за захват -1 минута; 2-я станция - борьба лежа (30 с в атаке, 30 с в обороне); 3-я станция - борьба в стойке по заданию - 2 минуты; 4-я станция - борьба лежа по заданию - 1 минута; 5-я станция - борьба без кимоно - 2 минуты; 6-я станция - борьба лежа - 1 минута; 7-я станция - борьба в стойке за захват - 1 минута; 8-я станция - борьба лежа -1 минута; 9-я станция - борьба в стойке за захват - 1 минута; 10-я станция - борьба лежа по заданию - 1 минута; 11-я станция -борьба в стойке - 2 минуты

### **Техническая подготовка (220-295 часов)**

Захваты для проведения бросков: руки под плечо, руки на плечо, руки и отворота на шее, скрестный захват отворотов, руки и одноименного отворота, одной руки двумя снаружи, руки и туловища, руки и предплечья противника локтевым сгибом.

Положения противника: с отставленной ногой, с выставленной. Положения дзюдоиста, проводящего бросок: становясь на одно колено, становясь на два колена, замена наклона на прогиб (там, где это возможно).

Усилия противника: напор, тяга. Усилия дзюдоиста, проводящего бросок: влево - вперед, вправо - вперед, влево - назад, прямо, вправо - назад.

Совершенствование техники выполнения «стержневых» (ударных) бросков, удержаний болевых, удушений, комбинаций, контрприемов. Совершенствование ведения противоборства при различных захватах, стойках, взаиморасположениях, дистанциях, продвижениях.

### *Самооборона*

Защита от ударов локтем, коленом, головой. Защита от ударов палкой (другими предметами). Сопровождение противника захватом двух пальцев его руки.

Изучение техники комбинаций, контрприемов:

| 3 КЮ Зеленый пояс  |  |
|--|--|
| <p>НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ<br/>           Ко-сото-гакэ Зацеп снаружи голенью<br/>           Цури-гоши Бросок через бедро с захватом пояса<br/>           Еко-отоши Боковая подножка на пятке (седом)<br/>           Аши-гурума Бросок через ногу скручиванием под отставленную ногу</p>  | <p>Окури-эри-джимэ Удушение сзади двумя отворотами<br/>           Ката-ха-джимэ Удушение сзади отворотом, выключая руку<br/>           Хадака-джимэ Удушение сзади плечом и предплечьем<br/>           Удэ-гарами Узел локтя</p>   |
| <p>Ханэ-гоши Подсад бедром и голенью изнутри<br/>           Харай-цурикоми-аши Передняя подсечка под отставленную ногу<br/>           Томоэ-нагэ Бросок через голову с упором стопой в живот<br/>           Ката-гурума Бросок через плечи «мельница»<br/> <b>КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ</b><br/>           Ката-дзуджи-джимэ Удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)<br/>           Гяку-дзуджи-джимэ Удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх)<br/>           Нами-дзуджи-джимэ Удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз)</p> | <p>Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ Рычаг локтя захватом руки между ног<br/> <br/>           Дополнительный материал НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ<br/>           Яма-араши Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота<br/>           Ханэ-гоши-гаэши Контрприем от подсада бедром и голенью изнутри<br/>           Моротэ-гари Бросок захватом двух ног<br/>           Кучики-даоши Бросок захватом ноги за подколенный сгиб<br/>           Кибису-гаэши Бросок захватом ноги за пятку<br/>           Сэои-отоши Бросок через спину (плечо) с колена (колен)</p> |

### Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка (45-60 часов)

#### Тактическая подготовка

Тактика проведения технико-тактических действий

Однонаправленные комбинации

Зацеп изнутри - отхват, зацеп снаружи - задняя подножка на пятке, зацеп стопой - захватом ноги за подколенный сгиб, передняя подсечка - бросок захватом руки под плечо, передняя подсечка - выведение из равновесия рывком, передняя подножка - подхват изнутри, зацеп изнутри - зацеп снаружи, подхват под две ноги - подхват изнутри, задняя подножка - зацеп снаружи, подхват изнутри - передняя подсечка.

Разнонаправленные комбинации

Зацеп изнутри - боковая подсечка, передняя подсечка - зацеп снаружи, подхват изнутри - зацеп изнутри, передняя подсечка - бросок через плечи, зацеп изнутри - бросок захватом руки под плечо, зацеп снаружи - бросок через спину, задняя подножка - передняя подножка на пятке, бросок захватом руки под плечо - задняя подножка.

Тактика ведения поединка

Сбор информации о дзюдоистах. Заполнение картотеки по разделам: общие сведения, сведения, полученные из стенографии поединков дзюдоистов - показатели техники и тактики, нападающая, оборонительная, контратакующая тактика. Оценка ситуации - подготовленность противников, условия ведения поединка, замысел поединка. Построение модели по-

единка с конкретным противником. Коррекция модели. Подавление действий противника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация замысла поединка.

#### Тактика участия в соревнованиях

Цель соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения соревнования.

### Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт. Роль ФК и С в формировании личности человека.

Правила техники безопасности и предупреждение травматизма. Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС. Правила поведения во время поездок на соревнования в транспортных средствах (поезд, самолет).

История возникновения олимпийского движения. Международный олимпийский комитет (МОК).

Психологическая подготовка. Базовые и волевые качества личности.

Теоретические основы обучения элементам техники и тактики вида спорта. Метод использования слова.

Правила вида спорта. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Режим дня и питание обучающихся. Рациональное, сбалансированное питание.

Физиологические основы ФК и С. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.

Учет соревновательной деятельности. Структура содержания дневника обучающегося.

### Психологическая подготовка

#### Волевая подготовка

Для воспитания настойчивости: в условиях одностороннего сопротивления, нарастающего сопротивления, полного сопротивления опрокинуть, перевернуть противника различными способами в течение 20 - 40 с, вынудить противника сдаться посредством проведения болевого, удушающего.

Для воспитания смелости: проведение поединков с сильными, титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.

Для развития находчивости: в условиях одностороннего сопротивления, а затем нарастающего сопротивления противника добиться выполнения вновь изученных бросков, удержаний, болевых, удушений, контрприемов, комбинаций, повторных атак, угроз.

#### Нравственная подготовка

Совершенствование способности дзюдоиста соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения (речь, жесты), в обществе (дома, в школе, на улице, в транспорте, на тренировке, в соревнованиях).

Формировать в общей беседе посильные задачи перед конкретными дзюдоистами и коллективом в целом. Наладить дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений, совместных тренировок с дзюдоистами других клубов.

Совершенствование положительных личных качеств в условиях руководства младшими дзюдоистами со стороны старших. Научить дисциплине, ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбию, гуманизму.

### Инструкторская и судейская практика (11-19 часов)

Организация и руководство группой. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их

выполнением. Обучение броскам, удержаниям, болевым, удушениям.

Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи, арбитра, помощника секретаря. Участие в показательных выступлениях. Реанимация при удушениях.

### **Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (13-23 часа)**

Педагогические средства восстановления: полноценная разминка, рациональное,

оптимальное построение тренировочных занятий (индивидуализация, создание эмоционального фона), оптимальное планирование процесса тренировки (индивидуализация, сочетание общей и специальной тренировки, построение тренировки, обеспечивающее восстановление - вариабельное планирование нагрузки, вариабельность средств, методов, построение микро- и макроциклов, восстановительные циклы и дни профилактического отдыха - средства переключения, средства, способствующие высокой работоспособности и ускорению восстановления (рациональный режим жизни, разнообразные условия тренировки, оптимальные внешние условия). Массаж, самомассаж, сауна, прогулка, восстановительный бег, восстановительное плавание. Питание. Рациональное, сбалансированное питание.

Поэтапный медицинский осмотр.

Контроль -промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Сдача технической программы. Соответствие уровню спортивной квалификации: третий юношеский спортивный разряд, второй юношеский спортивный разряд, первый юношеский спортивный разряд.

### **Участие в спортивных соревнованиях (34-45 часов)**

Участие в 3-4 соревнованиях в течение года.

*Анализ соревнований*

Разбор ошибок. Самостоятельный анализ схваток. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

### **Материал для учебно-тренировочных занятий для этапа третьего года (3 год) обучения**

#### **Общая физическая подготовка (150-160 часов)**

*Практические занятия*

*Легкая атлетика.* Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости - челночный бег 3x10 м. Для развития выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км.

*Гимнастика.* Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание попластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

*Тяжелая атлетика.* Для развития силы - поднимание гири (16 кг), штанги - 25 кг.

*Бокс.* Для развития быстроты - бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.

*Спортивная борьба.* Для развития гибкости и быстроты - забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости - партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы - партнер на плечах - приседания. С сопротивлением партнера - захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног - препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

*Спортивные игры.* Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

*Лыжные гонки. Плавание.*

Другие виды двигательной деятельности - по выбору тренера, например: упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте.

### **Специальная физическая подготовка (180-170 часов)**

#### *Практические занятия*

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинация кувырков, кувырки спиной вперед, кувырки через препятствия, перевороты боком.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук на затылке, движение головы вперед и назад, в стороны из упора головы в ковер с помощью и без помощи рук, движения вперед-назад, в стороны.

Упражнения на борцовском мосту: вставание на борцовский мост, лежа на спине, из стойки с помощью партнера, накаты вперед-назад на борцовском мосту, забегания на борцовском мосту с помощью и без помощи партнера.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.

Имитационные упражнения: имитация оценочных действий и приемов без партнера, имитация разучиваемых оценочных действий и приемов с партнером с отрывом и без отрыва от ковра.

Упражнения с партнером: переноска партнера на спине, приседания стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнера, кувырки вперед и назад захватив ноги партнера, теснение стоя спиной и лицом друг к другу.

Игры в касания: смысл игры - кто вперед коснется определенной части тела соперника.

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек - перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата - ХАРАЙ-ГОШИ - удар пяткой по лежащему; О-СОТО-ГАРИ - удар голенью по падающему мячу. Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата - ХАРАЙ-ГОШИ - махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке.

Поединки для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника. Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами.

Поединки для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее до-

стичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.

Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника. Поединки для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

Развитие скоростно-силовых качеств. Поединки со сменой партнеров - 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд,

Развитие скоростной выносливости. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений.

Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Развитие «борцовской» выносливости. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

Развитие ловкости. В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

Развитие скоростно-силовых качеств: в стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10 с в максимальном темпе, затем отдых до 120 с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с выполнение бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120 с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.

Развитие скоростной выносливости: В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 90 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 мин

Развитие «борцовской» выносливости: Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут. Развитие ловкости: Лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой, удушение. Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать его от татами.

Для развития специальных физических качеств следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями дзюдоиста, - бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. «УЧИ-КОМИ» при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от татами),

Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности) Воспитание специальной выносливости (работа большой мощности):

Круговая тренировка: выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6. 1-я станция - борьба за захват -1 минута; 2-я станция - борьба лежа (30 с в атаке, 30 с в обороне); 3-я станция - борьба в стойке по заданию - 2 минуты; 4-я станция - борьба лежа по заданию - 1 минута; 5-я станция - борьба без кимоно - 2 минуты; 6-я станция - борьба лежа - 1 минута; 7-я станция - борьба в стойке за захват - 1 минута; 8-я станция - борьба лежа -1 минута; 9-я станция - борьба в стойке за захват - 1 минута; 10-я станция - борьба лежа по заданию - 1 минута; 11-я станция -борьба в стойке - 2 ми-

нуты.

### Участие в спортивных соревнованиях (70-80 часов)

Участие в 3-4 соревнованиях в течение года.

*Анализ соревнований*

Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

### Техническая подготовка (320-400 часов)

Выполнение бросков в ситуациях с использованием усилий противника, с преодолением усилий, с нейтрализацией усилий. Взаиморасположение дзюдоистов: асимметричные - равновероятные для атаки. Учи-коми. Рандори. Способы преследования противника перехода в борьбу лежа.

#### *Броски -Nage Waza*

1. Бросок через голову подсадом голенью - Sumi Gaeshi
2. Подножка назад седом (подсадка) - Tani Otoshi
3. Бросок через плечо с колена - Seoi Otoshi
4. Передний переворот - Sukui Nage
5. Обратный бросок через бедро - Utsuri Goshi
6. Бросок через ногу вперед скручиванием - O Gumma
7. Бросок через спину захватом руки под плечо - Soto Makikomi
8. Выведение из равновесия - Uki Ooshi
9. Задняя подножка - O Soto Otoshi
10. Боковой переворот - Te Gumma

#### *Приемы борьбы лежа - Ne Waza*

1. Рычаг внутрь захватом руки под плечо - Ude Hishigi Waki Gatame
2. Рычаг локтя при помощи ноги сверху - Ude Hishigi Hiza Gatame
3. Рычаг внутрь упором предплечьем - Ude Hishigi Hara Gatame
4. Рычаг внутрь с помощью ноги сверху - Ude Hishigi Ashi Gatame
5. Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами - Ude Hishigi Juji Gatame
6. Перегибание локтя верхом, прижимая руку к ключичному сочленению, - Ude Hishigi UdeGatame
7. Удушающий ногами с захватом руки и головы - Sankaku Jime
8. Удушающий спереди двумя отворотами - Tsukomi Jime

### 2 КЮ Синий

| 2 КЮ Синий  |   |
|---|---|
| <p><b>НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ</b><br/>           Суми-гаэши Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища<br/>           Тани-отоши Задняя подножка на пятке (седом) Ханэ-макикоми Подсад бедром и голенью<br/>           изнутри в падении с захватом руки под плечо<br/>           Сукуй-нагэ Обратный переворот с подсадом бедром<br/>           Уцури-гоши Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку<br/>           О-гурума Бросок через ногу вперед скручиванием подвыставленную ногу<br/>           Сото-макикоми Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо<br/>           Уки-отоши Бросок выведением из равновесия вперед</p> | <p>Дополнительный материал</p> <p><b>НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ</b><br/>           Тэ-гурума Боковой переворот<br/>           Оби-отоши Обратный переворот с подсадом с захватом пояса<br/>           Даки-вакарэ Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади<br/>           Учи-макикоми Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)<br/>           О-сото-макикоми Отхват в падении с захватом руки под плечо<br/>           Харай-макикоми Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо<br/>           Учи-мата-макикоми Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо<br/>           Хиккоми-гаэши Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху<br/>           Тавара-гаэши Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху</p> |

|   |  |
|---|--|
| <p><b>КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫ-ВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ</b><br/> Удэ-хишиги-ваки-гатамэ Рычаг локтя внутрь захватом руки под мышку<br/> Удэ-хишиги-хара-гатамэ Рычаг локтя внутрь через живот<br/> Удэ-хишиги-хидза-гатамэ Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху<br/> Удэ-хишиги-удэ-гатамэ Рычаг локтя внутрь прижимая руку к ключице<br/> Удэ-хишиги-аши-гатамэ Рычаг локтя внутрь ногой<br/> Цуккоми-джимэ Удушение спереди двумя отворотами<br/> Кататэ-джимэ Удушение спереди предплечьем<br/> Санкаку-джимэ Удушение захватом головы и руки ногами</p> | <p><b>КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫ-ВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ</b><br/> Удэ-хишиги-санкаку-гатамэ Рычаг локтя захватом головы и руки ногами<br/> Уширо-ваки-гатамэ Обратный рычаг локтя внутрь<br/> Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)</p> |
|---|--|

### **Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка (70-84 часа)**

#### **Тактическая подготовка**

##### *Тактика проведения технико-тактических действий*

##### **Однонаправленные комбинации**

Подсад тазом - подсад бедром сзади, бросок захватом руки под плечо - подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо, под сад бедром изнутри - бросок захватом за ногу снаружи, зацеп снаружи - подсад бедром сзади, передняя подсечка под отставленную ногу - бросок через спину с захватом руки на плечо, бросок подсечкой в темп шагов - бросок через плечи.

##### *Разнонаправленные комбинации*

Бросок через спину - бросок с обратным захватом пятки изнутри, подсечка в темп шагов - зацеп снаружи, подсечка в темп шагов - бросок через голову, подсад тазом - боковое бедро.

##### *Тактика ведения поединка*

Эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала поединка до окончания. Модель поединка с учетом содержания технико-тактических действий в эпизодах поединка. Пауза как время, «отведенное» для анализа ситуации и корректировки тактического замысла. Тактика ведения поединка на краю татами.

##### *Тактика участия в соревнованиях*

Цель, средства для достижения цели, реализация выработанного курса действий и его коррекция. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований.

#### **Теоретическая подготовка**

*Физическая культура и спорт.* Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

*Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.* Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС. Правила поведения во время поездок на соревнования в транспортных средствах (поезд, самолет).

Психологическая подготовка. Системные волевые качества личности.

Теоретические основы обучения элементам техники и тактики вида спорта. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

Правила вида спорта. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Режим дня и питание обучающихся. Рациональное, сбалансированное питание.

Физиологические основы ФК и С. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

Учет соревновательной деятельности. Классификация и типы спортивных соревнований.

Оборудование, спортивный инвентарь. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход, хранение.

### **Психологическая подготовка**

Состояния дзюдоистов перед поединком: боевая готовность, предстартовая лихорадка, апатия. Параметры мотивов - неосознанные, осознанные. Мотивы, сформированные своим прошлым опытом, опытом других детей. Потребности - физиологические, биологические, потребности влечения, психологические потребности, социальные потребности.

Лидерство в дзюдо - лидер, ориентированный на решение задач, лидер, ориентированный на группу.

### **Нравственная подготовка**

Социальные факторы в спорте. Культура и характер спортивного дзюдо. Личностные черты дзюдоиста - агрессивность, интеллект, твердость характера, тревожность, уверенность в себе, забота о собственной внешности и здоровье, авторитарность, стремление к достижениям, эмоциональная устойчивость, самоконтроль, экстраверсия (легкость в общении), интроверсия (затрудненность в общении).

### **Инструкторская и судейская практика (19 часов)**

Проведение разминки, заключительной части тренировки, проведение «учи-коми», проведение частей урока по темам. Организация и участие в показательных выступлениях.

Судейство соревнований в качестве углового судьи, арбитра, секретаря, заместителя главного судьи.

### **Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (23 часа)**

Медико-биологические средства восстановления - физические средства, гидротерапия, сауна, массаж (сегментарный, точечный),

мануальная терапия, кислородные коктейли, блокады, рациональное питание, фармакологические препараты (лекарственные препараты растительного происхождения, витаминные комплексы с микроэлементами, солями, белковые препараты), игло-рефлексотерапия, электропунктура, специальные упражнения на растягивание, растирание мазями, гелями, кремами.

Прогулки. Восстановительный бег.

Поэтапный медицинский осмотр.

Контроль -промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Сдача технической программы. Соответствие уровню спортивной квалификации: третий юношеский спортивный разряд, второй юношеский спортивный разряд, первый юношеский спортивный разряд.

## Материал для учебно-тренировочных занятий для этапа четвёртого и пятого года (4-5 года) обучения

### Общая физическая подготовка (150-160 часов)

*Легкая атлетика:* для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - бег - 400 м, 800 м, кросс - 75 минут бега по пересеченной местности.

*Гимнастика:* для развития силовой выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног; для развития быстроты - подтягивания на перекладине за 20 с, опорные прыжки через коня, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с, разгибание туловища лежа на животе за 20 с; для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - сальто вперед, назад; подъем разгибом, перевороты в сторону; для развития гибкости - упражнения на гимнастической стенке, упражнения с резиной, упражнения на растягивание.

*Спортивная борьба:* для развития силы - приседания, наклоны, повороты с партнером на плечах, поднимание партнера до уровня груди захватом туловища сзади; упражнения на борцовском мосту.

*Тяжелая атлетика:* упражнения с предельным весом штанги, с 60- 80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме.

*Бокс:* бой с тенью - 5 серий по 5 резких ударов.

*Спортивные игры:* футбол, баскетбол, гандбол, волейбол.

Лыжные гонки, плавание.

*Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности)*

*Круговая тренировка:* 1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15 с.

1 -я станция - трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15 с вис на согнутых руках);

2-я станция - бег по татами 100 м; 3-я станция - броски партнера через спину 10 раз;

4-я станция - забегания на мосту - 5 раз вправо, 5 раз влево;

5-я станция - переноска партнера на спине с сопротивлением - 20 метров; 6-я станция - полуприседы с партнером на плечах - 10 раз;

7-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 10 раз;

8-я станция - поднимание партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди - 10 раз;

9-я станция - разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя - 2-3 попытки в течение 10-15 секунд;

10-я станция - лазанье по канату - 2 раза по 5 м.

*Силовые возможности (работа максимальной мощности)*

*Круговая тренировка:* 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 с, между кругами - 5 минут. 1-я станция - рывок штанг до груди (50% от максимального веса); 2-я станция - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от татами; 3-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 4-я станция - подтягивание на перекладине; 5-я станция - имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута; 6-я станция - жим штанги лежа - 50% от максимального веса; 7-я станция - «учи-коми» находясь лицом к партнеру, с отрывом его от татами.

*Выносливость (работа большой мощности)*

*Круговая тренировка:* 1 круг, выдержать режим работы, эффективно решать техникотактические задачи, без отдыха между станциями. 1-я станция прыжки со скакалкой - 3 минуты; 2-я станция - борьба за захват - 3 минуты; 3-я станция - борьба стоя

- 1,5 минуты, лежа 1.5 минуты; 4-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 5-я станция - переноска партнера на плечах -1,5 минуты работа дзюдоиста, 1.5 минуты работа партнера; 6-я станция - борьба лежа на выполнение удержаний - 3 минуты; 7-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 8-я станция - перенос партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера; 9-я станция - борьба на выполнение удержаний - 3 минуты; 10-я станция - приседания с партнером - 1,5 минуты приседает дзюдоист, 1,5 минуты приседает его партнер; 11-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 12-я станция - борьба за захват туловища двумя руками - 1,5 минуты атакует дзюдоист, 1,5 минуты - его партнер; 13-я станция - броски через спину - 1,5 минуты выполняет дзюдоист, 1,5 минуты - его партнер; 14-я станция - сгибание рук в упоре лежа - 3 минуты; 15-я станция - прыжки.

### **Специальная физическая подготовка (170-180 часов)**

Для развития специальных физических качеств следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями дзюдоиста, - бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. «Учи-коми» при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от татами).

*Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности)*

*Круговая тренировка:* 4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 с, отдых между сериями 30 с, между кругами - 4-6 минут.

1-2-я серии - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру, влево, вправо; 3 -4-я серии - имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо; 5-я серия - имитация броска через грудь.

*Круговая тренировка:* 2 круга, в каждой серии качественно выполнять броски без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 минут (помогают дзюдоисту три партнера). 1-я серия - 50 с броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10 с в максимальном темпе, 2-я серия - 50 с броски партнеров отхватом, 10 с в максимальном темпе, 3-я серия - 50 с броски подхватом в медленном темпе, 10 с в максимальном, 4-я серия - броски 50 с передней подсечкой, в медленном темпе, 10 с в максимальном.

### **Участие в спортивных соревнованиях (70-80 часов)**

Участие в 4-5 соревнованиях в течение года.

*Анализ соревнований*

Самостоятельный разбор ошибок, анализ, выводы. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

### **Техническая подготовка (320-400 часов)**

Учебно-тренировочные и тренировочные поединки по заданию. Совершенствование технико-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства. Поединки со сменой партнеров. Отработка технико-тактических действий с дозированным сопротивлением противника и программированием его действий. Устранение погрешностей в технике выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений, комбинаций, контрприемов. Выполнение бросков в максимальном темпе. Совершенствование индивидуальной техники.

Борьба за захват. Совершенствование сковывающих действий, опережающих,

выводящих из равновесия, обманных. Совершенствование ведения противоборства на различных дистанциях, в различных стойках, передвижениях. Совершенствование встречных атак, непрерывного наступления в различных частях поединка (в начале, середине, конце), маскировки обороны, ведения поединка в «рваном» темпе, в красной зоне татами.

*Броски - Nage Waza.*

1. Отхват под две ноги назад г- О Soto Gumma
2. Подножка вперед седом - Uki Waza
3. Подножка вперед через туловище - Yoko Wakare
4. Бросок через грудь скручиванием - Yoko Gumma
5. Подсад (опрокидыванием) от броска через бедро - Ushiro Goshi
6. Бросок через грудь прогибом - Ura-Nage
7. Выведение из равновесия заведением назад - Sumi Otoshi
8. Боковая подсечка с падением - Yoko Gake

*Комбинации - Renzoku Waza*

1. Uchi Gari - Tai Otoshi
2. Ko Uchi Gari - Seoi Nage
3. Ko Uchi Gari - O Uchi Gari

*Контрдействия - Kaeshi Waza*

1. Harai Goshi - Ushiro Goshi
2. Ushi Mata - Tai Otoshi
3. Seoi Nage - Te Gumma

*Болевые и удушающие приемы в стойке*

1. Перегибание локтя в стойке с захватом руки под плечо - Kannuki - Gatame
2. Перегибание локтя в стойке при помощи двух рук сверху - Aiji- Makikomi

Удушающий в стойке предплечьем - Tomoe-Jime.

*Самооборона*

Защита от угрозы пистолетом спереди, сбоку, сзади. Защита при нападении 2-3 человек. Самозащита вдвоем против одного, двух, трех человек.

| <b>КЮ Коричневый пояс</b>  |  |
|--|--|
| <p><b>НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ</b><br/> <b>О-СОТО-ГУРУМА</b> Отхват под две ноги<br/> <b>УКИ-ВАДЗА</b> Передняя подножка на пятке<br/> <b>ЕКО-ВАКАРЭ</b> Подножка через туловище<br/>         (седом) с вращением<br/> <b>ЕКО-ГУРУМА</b> Бросок через грудь вращением<br/>         (седом)<br/> <b>УШИРО-ГОШИ</b> Подсад опрокидыванием от броска через бедро<br/> <b>УРА-НАГЭ</b> Бросок через грудь прогибом<br/> <b>СУМИ-ОТОШИ</b> Бросок выведением из равновесия<br/>         назад<br/> <b>ЕКО-ГАКЭ</b> Боковая подсечка с падением</p> | <p><b>ТОМОЭ-ДЖИМЭ</b> Удушение одноименными отворотами петель вращением из стойки</p> <p>Дополнительный материал<br/> <b>КИНШИ-ВАДЗА - ЗАПРЕЩЕННАЯ ТЕХНИКА НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ</b><br/> <b>ДАКИ-АГЭ</b> Подъем из партера подсадом (запрещенный прием)<br/> <b>КАНИ-БАСАМИ</b> Бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием)<br/> <b>КАВАДЗУ-ГАКЭ</b> Бросок обвивом голени (запрещенный прием)</p> |
| <p><b>КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ</b><br/> <b>УДЭ-ХИШИГИ-ТЭ-КАТАМЭ</b> Рычаг локтя через предплечье в стойке<br/> <b>УДЭ-ХИШИГИ-УДЭ-ГАТАМЭ</b> Рычаг лок-</p>  | <p><b>КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ</b><br/> <b>АШИ-ГАРАМИ</b> Узел бедра и колена (запрещенный прием)<br/> <b>АШИ-ХИШИГИ</b> Ущемление ахиллова сухожилия (запрещенный прием)</p>   |

|   |   |
|---|---|
| <p>тя<br/>внутри прижимая руку к локтевому сгибу<br/>(ключице) в стойке</p> | <p>ДО-ДЖИМЭ Удушение сдавливанием туловища ногами (запрещенный прием)</p> |
|---|---|

### **Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка (70-84 часа)**

#### **Тактическая подготовка (36 часов)**

##### *Однонаправленные комбинации*

Подсечка изнутри - зацеп изнутри под одноименную ногу, подсечка изнутри - бросок с обратным захватом ног, отхват - бросок через грудь, подсад бедром сзади - бросок через грудь, бросок через спину - боковой переворот, подсад голенью спереди - бросок через голову, подсечка изнутри - зацеп изнутри.

##### *Разнонаправленные действия*

Бросок через бедро - бросок через грудь, зацеп снаружи - бросок через спину, бросок через плечи - бросок через спину, подсечка изнутри - подхват изнутри, подсечка изнутри - подхват изнутри, подсечка изнутри - передняя подножка, подсечка изнутри - бросок через плечи.

##### *Тактика ведения поединка*

*Совершенствование тактики ведения поединка в тренировке:* изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность), изменение видов поединков (подготовительные, контрольные), особенности партнеров в поединках (высокорослые, низкорослые, легкие, тяжелые, левостойчники, правостойчники, темповики). Способы отдыха в поединке - увеличение дистанции, освобождение от захвата, ложные попытки проведения бросков (без силы), зависание на противнике в момент, когда ему неудобно атаковать, переключение нагрузки на другие группы мышц (с действий ногами перейти на действия руками), защита позой, положением.

*Способы утомления противника:* неудобный захват, требующий много усилий для освобождения, нагрузка противника весом своего тела, манеррирование, сковывающие и затрудняющие дыхание противника действия в борьбе лежа.

*Тактика участия в соревнованиях* Закрепление навыков противоборства в соревновательных поединках. Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану. Принятие решений, управление ходом поединка в условиях дефицита времени. Поиск выхода из незапного изменения обстановки. Предугадывание. Решение двигательных задач - правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно). Накопление двигательного опыта.

#### **Теоретическая подготовка**

*Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.* Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС. Правила поведения во время поездок на соревнования в транспортных средствах (поезд, самолет).

Режим дня и питание обучающихся. Рациональное, сбалансированное питание.

Физиологические основы ФК и С. Влияние физической нагрузки на организм. Переутомление.

Учет соревновательной деятельности. Классификация и типы спортивных соревнований.

Оборудование, спортивный инвентарь. Подготовка спортивного инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

## **Психологическая подготовка**

### *Волевая подготовка*

Уровни тревожности. Характеристика низкого уровня тревожности - незначительный тремор рук; характеристика среднего уровня тревожности - прерывистое дыхание, появление противника, наблюдение за разминкой противника, реакция на незнакомую обстановку; характеристика высокого уровня тревожности - критика тренера, родителей, появление основного противника, начало поединка.

Саморегуляция состояний дзюдоиста. Методы снижения тренировки - снижение субъективной значимости соревнований, исключение угрозы наказания за неудачное выступление, моделирование того вида стресса, с которым дзюдоисту предстоит встретиться в соревнованиях.

### *Нравственная подготовка*

Социальная среда и формирование у дзюдоиста идеалов, моральных качеств, принципов. Нравственная позиция, нравственные ценности и потребности. Потребность в подлинно человеческом, гуманном отношении к другому человеку, к коллективу.

Развитие и саморазвитие нравственных и духовных сил личности: творчество, поиск новых решений, принципиальность, гласность, соответствие норм и принципов поведения общественной морали.

### **Инструкторская и судейская практика (19 часов)**

Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста. Участие в показательных выступлениях.

Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

## **Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия,**

### **тестирование и контроль (23 часа)**

Психологические средства восстановления - психотерапия, внушенный сон, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психопрофилактика, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), психогигиена, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций.

Сауна. Массаж. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

Поэтапный медицинский осмотр.

Восстановительные мероприятия - применение восстановительных мероприятий души, баня, водные процедуры.

Питание. Рациональное, сбалансированное питание.

Контроль - промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Сдача технической программы. Соответствие уровню спортивной квалификации: третий спортивный разряд, второй спортивный разряд, первый спортивный разряд.

## **Материал для учебно-тренировочных занятий для этапа совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ)**

### **Общая физическая подготовка (150-200 часов)**

Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка на этапе спортивного совершенствования в общем объеме всех часов составляет 15% и направлена на повышение функциональных возможностей, силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости. Ключевыми являются упражнения для укрепления силы кисти (эспандер кистевой и т.д.), подтягивание на перекладине, подъем разгибом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, лазание по канату без ног, упражнения на

гимнастической стенке, акробатические упражнения, упражнения с гантелями и гириями, рывок и толчок штанги, жим штанги от груди в положении лежа, приседание со штангой на плечах, развитие становой силы. Вспомогательные упражнения. Бег 100 м. Прыжки в высоту. Прыжки в длину. Метание гранаты. Толкание ядра. Лыжи 5 км, 10 км. Кросс 3000 м. Плавание 100 м. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч. Методы тренировки - равномерный, игровой, переменный и контрольный. Специальная физическая подготовка.

### **Специальная физическая подготовка (210-260 часов)**

Специальная физическая подготовка в основном направлена на развитие специальных физических качеств дзюдоиста и включает в себя следующее. Броски манекена. Развивающие и корректирующие упражнения с резиновым эспандером.

Специальные упражнения с отягощением весом партнера. Работа в «тройках». Броски партнера на скорость. Поединки различной продолжительности с укороченными периодами отдыха. Также применяются специально-подготовительные (подводящие и развивающие) упражнения. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп.

Методы тренировки - повторный, игровой, переменный и контрольный.

### **Участие в спортивных соревнованиях (84-100 часов)**

Участие в 5-6 соревнованиях в течение года.

*Анализ соревнований*

Самостоятельный разбор ошибок, анализ, выводы. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

### **Техническая подготовка (432-512 часов)**

Совершенствование технического мастерства дзюдоистов высокой квалификации осуществляется с использованием всего многообразия средств и методов тренировки. У спортсмена сформировалась индивидуальная техника, включающая коронные, вспомогательные приемы и комбинаций. Главной задачей, стоящей перед тренером и спортсменом - успешное выступление на международных соревнованиях самого высокого ранга.

Рекомендуемое минимальное количество технических действий, которыми обязан владеть в совершенстве спортсмен высокого уровня мастерства:

- коронных приемов и их связок - 4;
- вспомогательных приемов - 6;

- технических действий в борьбе лежа (переворот, удержание, болевые и удушающие приемы) - не менее 3-х по каждому виду технических действий. Также, в обязательном порядке у спортсменов с правосторонней и левосторонней организацией мозга должны быть в арсенале не менее 2 бросков в противоположную сторону. У спортсменов с правосторонней организацией в левую сторону, у левосторонних в правую. Рекомендуется иметь в арсенале не менее одного броска, отработанного до автоматизма, которым спортсмен сможет отыграться в случае проигрыша на последних секундах схватки. При обучении спортсмена необходимо выбирать максимально простые и в тоже время максимально точные технические действия, моделирующие ситуации схваток соревновательного характера.

#### *Совершенствование скоростных возможностей дзюдоистов*

Набрасывание проводится в тройках, сначала весь комплекс выполняет дзюдоист под номером 1, затем под номером 2, далее дзюдоист под номером 3.

Набрасывание с максимальной скоростью 15-20 бросков по направлению вперед (5 бросков передней подножкой в удобную сторону, плюс 5 бросков подхватом изнутри, плюс 5 бросков через спину). Тренер засекает время серии и заносит в протокол.

- Отдых 1-2 минуты до пульса 100-120 уд./мин, свободная ходьба по татами,

упражнения на расслабление, дыхание и растяжение.

Набрасывание с максимальной скоростью 15-20 бросков по правлению назад (5 бросков задней подножкой, плюс 5 бросков отхвати сзади, плюс 5 бросков зацепом голени изнутри).

- Отдых — 1-2 минут до пульса 100-200 уд./мин, после выполнения серии свободная ходьба, упражнения на расслабление, восстановлен» дыхания, растяжение.

Набрасывание с максимальной быстротой 15-20 бросков по направлению в сторону (5 бросков боковой подножкой, плюс 5 бросков подсадом бедром, плюс 5 бросков боковой подсечкой).

- Отдых 3-5 мин до пульса 90-110 уд./мин, свободная ходьба, упражнения на восстановление дыхания, расслабление, растяжение.

Конец первой серии. Повторить 4-6 раз. После выполнения 4- 6 серий начинает выполнять второй номер; затем третий. При этом необходимо учитывать, что они уже проделали работу при выполнении падений с партнером. Второму номеру необходимо уменьшить количество бросков в серии до четырех и несколько увеличить продолжительность отдыха, также и третьему номеру -уменьшить количество бросков на одну-две серии и увеличить время между повторениями до 2 мин, а между сериями - до 5 мин.

Такие задания следует проводить в начале недели.

#### Значение компонентов нагрузки при совершенствовании скоростных способностей

| Компоненты нагрузки     |                          |  |                   |  |
|-------------------------|--------------------------|--|-------------------|--|
| Длительность упражнения | Интенсивность упражнения | Время отдыха   | Характер отдыха   | Количество повторений  |
| От 6 до 30 с            | Максимальная             | 1-2 мин между упражнениями; 3— 5 мин между сериями, до полного восстановления; пульс 100-120 уд./мин | Активно-пассивный | До искажения техники, но не более 30 с, 4—6 серий и зависимости от уровня подготовленности |

#### *Комплекс на развитие выносливости дзюдоистов:*

Борьба 3 мин с задачей выиграть 2-3 оценки.

После борьбы отдых 1-2 мин или до пульса 120—130 уд./мин.

Интенсивность большая.

Во время отдыха выполнять упражнения на дыхание, расслабление, массаж.

Повторить шесть раз (6 схваток по 3 мин). После отдыха 6—8 мин повторить указанную серию, но при этом увеличить время отдыха между схватками.

*Средства специальной подготовки:*

Соревновательные схватки со сменой партнера; 1-я мин — соперник меньше на 3—4 кг, 2-я мин — соперник аналогичной весовой категории, 3-я мин — тяжелее, 4-я мин — легче, 5-я мин — легче, но выше квалификационной.

Значение компонентов нагрузки при совершенствовании выносливости приведены в

Тренировочные схватки по следующему регламенту: 15—20 с — максимальное количество бросков. Повторить 4—5 раз.

Броски тренировочного манекена: 40 с — 5 бросков, 20 с — максимальное количество бросков. Повторить 4—5 раз.

Интервально-круговая тренировка: с тремя-четырьмя партнерами по 3 мин с каж-

дым, с минутой отдыха после смены партнера. Таких кругов может быть 2но при этом время отдыха между схватками увеличивается до 2-3 мин. Таким образом, один круг длится от 11 до 15 мин.

Значения компонентов нагрузки при совершенствовании выносливости

(по В.Н.Каплину, А.В.Еганову, О.А. Сиротину)

| Компоненты нагрузки     |   |  |   |  |
|-------------------------|---|--|---|--|
| Длительность упражнения | Интенсивность упражнения                              | Время отдыха   | Характер отдыха   | Количество повторений  |
| От 3 до 10 мин          | Соревновательная, 180-190 уд./мин умеренная и большая | До неполного восстановления работоспособности 1—2 мин (до 120-130) | От полного покоя до выполнения активных упражнений, массаж, упражнения на дыхание | 6—3 повторений, 32 серии, в зависимости от уровня подготовленности |

Применение комплексного теста, выполняемого в четверках. Каждый из четырех дзюдоистов производит поочередно пять разных бросков за время теста, который выполняется следующим образом:

на 1-й мин каждый из дзюдоистов проводит 6 бросков, а затем в парах выполняет поочередно 10 приседаний;

на 2-й мин также каждый из дзюдоистов проводит поочередно 6 бросков, а затем выполняет отжимания в упоре лежа— 10 раз как можно быстрее;

на 3 -й мин так же каждый из дзюдоистов выполняет 6 бросков, а затем 10 наклонов с партнером;

на 4-й мин — 6 бросков, затем 10 сгибаний туловища из положения лежа на спине;

на 5-й мин — 6 бросков, затем 10 забеганий на мосту (2х5 раз).

Распределение специальных упражнений по направленности физиологического воздействия на организм дзюдоистов (по В. С.Бегидову)

В процессе подготовки дзюдоистов используются различные виды специальных упражнений. В рекомендуемых упражнениях указана длительность (мин) и количественное значение ЧСС (уд./мин).

Классификация специальных упражнений (по В.С.Бегидову).

| Частота сердечных сокращений (уд./мин) | Направленность     | Упражнения  |
|--|--------------------|---|
| 122,4-160,8                            | Чисто аэробная     | 1,2,3,4,5,6,7,8,9, 10,11,12] 15, 16, 17, 18, 19,20,21,22, |
| 165,6-177,6                            | Аэробно-анаэробная | 13,23,24  |

Специально-подготовительные упражнения — 4 мин, ЧСС — 134,4±3,2.

Совершенствование техники выполнения излюбленных приемов в стойке посредством многократного набрасывания партнера — 4 мин, ЧСС- 136,8+7,8.

Изучение и совершенствование новых технических действий в стойке - 5 мин, ЧСС - 121,2+7,8.

Совершенствование комбинаций приемов в стойке в благоприятных условиях - 5 мин, ЧСС — 129,6+6,6.

Совершенствование техники выполнения излюбленных приемов борьбы в партере в условиях неполного сопротивления партнера - ЧСС- 122,4+6,6.

Изучение и совершенствование новых технических действий в партере 5 мин, ЧСС - 127,2+4,8.

Совершенствование комбинаций приемов борьбы в партере в условиях неполного сопротивления партнера - 5 мин, ЧСС - 133,2+4,81

Совершенствование комбинаций приемов и связок «стоя-лежа» в условиях нарастающего сопротивления партнера - 5 мин. 40 133,2+4,8.

Совершенствование ответных бросков в стойке в условиях нарастающего сопротивления партнера — 4 мин, ЧСС — 146,4+3,0.

Совершенствование ответных приемов в условиях неполного сопротивления партнера — 4 мин, ЧСС - 136,8+4,8.

Борьба за захват в условиях взаимного сопротивления -4| ЧСС- 130,8+9,0.

Совершенствование защитных действий против приемов, от которых чаще всего проигрывают — 4 мин, ЧСС — 153,6+6,6.

Выполнение бросков из стойки на скорость — 3 повторения по 1 мин через минуту отдыха, ЧСС — 165,6+6,6.

Совершенствование способов тактической подготовки бросков в стойке в условиях одностороннего сопротивления — 4 мин, ЧСС — 138,0+6,1

Совершенствование умения вести борьбу на различных дистанциях стойках, передвижениях противника — 4 мин, ЧСС - 140,4+5,4.

Совершенствование умения выполнять встречные атаки их! атакующие действия в стойке в условиях взаимного сопротивления ~\| ЧСС-168,0±9,6.

Совершенствование умения выполнять ответные действия в борьбе лежа в условиях взаимного сопротивления — 4 мин, ЧСС — 156,0+9,1

Совершенствование техники и тактики ведения борьбы в красной зоне - 4 мин, ЧСС - 145,2+9,0.

Совершенствование техники и тактики ведения борьбы против неудобного соперника — 4 мин, ЧСС — 140,8+3,0.

Свободная борьба в стойке в условиях взаимного сопротивления — 5 мин, ЧСС- 148,8±4,8.

Свободная борьба в партере в условиях взаимного сопротивления — 5 мин, ЧСС- 148,8±4,8.

Тренировочные схватки с закрытыми глазами — 4 мин, ЧСС — 138,0±6,0.

Совершенствование интегральной подготовки в условиях контрольно-тренировочных схваток по правилам соревнований — 4 мин, ЧСС- 172,8+4,8.

Совершенствование интегральной подготовки в условиях соревновательных схваток — 4 мин, ЧСС — 177,6+10,2.

Тренировочные схватки с заданием в стойке — 4 мин, ЧСС-160,8+4,8.

Тренировочные схватки с заданием в партере — 4 мин, ЧСС- 153,6+6,6.

При совершенствовании скоростно-силовых качеств у дзюдоистов большое значение имеет место использования специальных упражнений, направленных на развитие алактатно-анаэробного и аэробно-анаэробного компонента специальной выносливости. Данные упраж-

нения способствуют повышению внутримышечной координации, то есть специальные упражнения выступают как эффективное средство скоростно-силовой подготовки.

### **Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка (80-88 часа)**

#### **Тактическая подготовка**

Однонаправленные комбинации: бросок с захватом руки под плечо - подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо, зацеп голенью снаружи - бросок через бедро, передняя подсечка под отставленную ногу - бросок через спину с захватом руки на плечо, боковая подсечка в темп шагов - бросок через плечи.

Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка в темп шагов - зацеп голенью снаружи, боковая подсечка в темп шагов - бросок через голову.

#### *Тактика ведения поединка*

Эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала поединка до окончания. Модель поединка с учетом удержания технико-тактических действий в эпизодах поединка. Пауза, как время «отведенное» для анализа ситуации и корректировки тактического замысла. Тактика ведения поединка на края татами.

Тактика участия в соревнованиях.

#### **Теоретическая подготовка**

*Олимпийское движение. Состояние современного спорта.* Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.

*Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.* Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС. Правила поведения во время поездок на соревнования в транспортных средствах (поезд, самолет).

*Профилактика травматизма.* Понятие травматизма Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

*Психологическая подготовка.* Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовленности обучающихся.

*Учет соревновательной деятельности.* Классификация и типы спортивных соревнований. Дневник самоконтроля. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочных и соревновательной деятельности.

*Подготовка обучающихся как многокомпонентный процесс.* Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегрированный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

*Спортивные соревнования.* Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Классификация спортивных достижений.

*Восстановительные средства и мероприятия.* Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочного занятия; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка;

психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения средств восстановления.

### **Психологическая подготовка**

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующих ему тяжелым функциональным состоянием в процессе тренировок, вызывает психологические изменения в организме дзюдоиста, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания. Кроме того, приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально психологическими особенностями личности спортсмена. Они возникают в сознании в виде мыслей, чувств и психологических состояний. Для этого нужно включить в тренировку отдельные задания:

- проводить учебно-тренировочные схватки с высокой интенсивностью с малым промежутком времени между схватками;
- проведение 2-3 поединков с полным сопротивлением длительностью до 20 минут.

Воспитание смелости, самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха.

Успех выступления спортсмена в соревнованиях во многом зависит от умелого ведения поединка со стороны тренера. Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактики поединка, для поднятия морального духа и т.д. Во всех случаях, разговор тренера со спортсменом, его указания должны быть краткими, тон должен быть уверенный и спокойный.

### **Инструкторская и судейская практика (24-28 часов)**

Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста. Участие в показательных выступлениях.

Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

### **Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (60 часов)**

Основными способами восстановления после физических и психологических нагрузок на этапах спортивной подготовки дзюдоистов, начиная с тренировочного этапа, являются:

- усиленное, правильно подобранное питание (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- правильно спланированный режим дня (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- посещение бани (рекомендуемое количество - 4 раза в месяц);
- ручной и автоматизированный массаж, декомпрессионные упражнения (в периоды повышенной нагрузки);
- подвижные игры (в периоды активного отдыха);
- посещение бассейна (рекомендуемое количество - 4 раза в месяц);

- посещение культурных мероприятий, экскурсии, творческие вечера (2 раза в год или по необходимости);

- работа в щадящем режиме, снижение объема и интенсивности тренировочной нагрузки. Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена совместно со спортивным, медицинским, учебным и воспитательным отделами Училища, исходя из решения текущих задач подготовки

Поэтапный медицинский осмотр.

Контроль -промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Сдача технической программы. Соответствие уровню спортивной квалификации: кандидат в мастера спорта.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо»**

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "дзюдо", содержащим в своем наименовании слова "ката", "дзю-но-ката", "катамэ-но- ката", "нагэ-но-ката", "кодокан-госин-дзюцу" (далее - "ката") и словосочетание "весовая категория", определяются в Программе и учитываются в том числе при составлении планов подготовки, планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

Основные, традиционные виды тренировки в дзюдо — ката и рандори. Сиай, или состязания, — это особая форма рандори. Кроме того, для развития определенных навыков есть много упражнений и игр, которые можно включать в программу тренировок.

### *Ката*

Слово «ката» означает «форма»; это способ тренировки с партнером, при котором ученики повторяют определенные движения, заранее составленные экспертами для освоения определенных навыков и техники боя. Для выявления того, насколько ученик освоил ката, устраиваются специальные ката-турниры. Ката — это также важная составляющая тренировки в дзюдо. Именно во время выполнения ката ученик овладевает самыми разнообразными навыками, включая выполнение различных бросков и захватов, нанесение ударов, определение необходимой дистанции, нахождение болевых точек и т. д., — многие из которых никогда не выполняются во время рандори и сиай. Партнеры учатся выполнять различные приемы с обеих сторон в ответ на различные атаки, в том числе с использованием оружия, такого, как пистолеты и ножи.

Классификация типов ката, разработанная японским институтом Кодокан-дзюдо, поможет ученикам понять основную роль каждой ката, но это не значит, что эта роль единственная. Все ката разработаны для физического развития, тщательного освоения методов атаки и обороны, а также для понимания самой сути дзюдо.

Наиболее часто выполняются рандори-но ката, потому что они включают приемы свободной практики и дополняют изучение многих популярных бросков и захватов. Другие ката обычно изучают после получения черного пояса.

Кодокан-ката помогают сохранять общемировые стандарты теории и практики дзюдо. Их освоение поддерживает связь между учениками и составившими их учителями, включая Дзигоро Кано. Они помогают основательно изучить технику в работе с партнером, так что в дополнение к соревновательным навыкам ученики получают навык совместной работы. При совместной работе во время выполнения ката подразумевается, что ваш партнер — укэ (человек, на котором отрабатываются приемы) — играет не самостоятельную роль, а просто соглашается выполнить атаку определенного типа. Предполагается, что каждая его атака должна вести к успеху, а тори (человек, отрабатывающий приемы) должен противопоставить ей правильные методы обороны.

Полное изучение ката включает и такие важные элементы, как концентрация духа (киай), выбор правильной дистанции (маай), выполнение подходящего действия в соответствии с теорией боя (риай) и достижение особого состояния бдительности с целью получения преимущества над противником (дзан-син). Если техники и приемы дзюдо можно сравнить с буквами, то ката, в соответствии с данной аналогией, представляет собой целые слова, основную грамматику и структуру предложений.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "дзюдо" учитываются данной Программой, в годовом учебно-тренировочном плане в разделе Специальная физическая подготовка и Техническая подготовка, по этапам спортивной подготовки.

#### Особенности учебно-тренировочных занятий с обучающимися, по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо»

При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, не достигшими девятилетнего возраста, по спортивным дисциплинам вида спорта "дзюдо" на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, не допускается применение соревновательных поединков (схваток), бросков с захватом шеи, бросков с колен и бросков с падением, переворотов в борьбе лежа с воздействием на шею, болевых и удушающих приемов и аналогичных форм контактных взаимодействий, а также участие вышеуказанных лиц в спортивных соревнованиях.

Спортивная подготовка на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения должна быть направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники отдельных спортивных дисциплин вида спорта "дзюдо".

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

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

#### Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

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

Для достижения поставленных целей и задач перед занимающимися необходимо учитывать требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

- проводить тренировочные занятия в соответствии с планируемой программой;
- готовить спортивный зал, предусматривать и устранять возможности получения

травмы в спортивном зале;

- к занятиям по дзюдо допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр;
- провести инструктаж занимающихся по технике безопасности;
- использовать во время проведения тренировки инвентарь, который не может травмировать занимающихся;
- организовывать занятия так, чтобы исключить возможность травматизма;
- вести журнал учета инструктажа, следить, чтобы все ознакомились с Инструкцией и расписались в специальном журнале; - проводить занятия только в специально подготовленных местах (в спортивном, в тренажерном зале);
- перед занятием выяснить самочувствие занимающихся;
- приступать к занятиям только после разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат и суставы верхних и нижних конечностей к работе.

Умение правильно падать - чрезвычайно важная часть при выполнении броска. При сильных бросках возможны ушибы. При удержаниях возможны травмы, являющиеся следствием сдавливания органов брюшной полости, повреждения мышц в результате резких напряжений, а также травмы различных суставов. При выполнении болевых приемов чаще страдают локтевой сустав и предплечье. Характерными повреждениями в дзюдо являются повреждения сумочно-связочного аппарата и мышц суставов (коленный, кистевой, плечевой), вывихи и повторные микротравмы. Тренерам очень важно следить за состоянием занимающихся при отработке удушающих приемов. Нельзя заставлять спортсменов терпеть «до последнего» т.к. это может привести к потере сознания.

Все неприятности, связанные с травмами, можно избежать при строгом соблюдении правил техники безопасности. Причинами травматизма во время проведения занятий по дзюдо являются:

- слабая подготовленность тренера к проведению занятий (отсутствие учебной документации, нарушение принципа постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, снижение качества разминки и др.);
- незнание или несоблюдение правил самостраховки, неправильная или несвоевременная страховка;
- нарушение правил врачебного контроля (допуск тренером к занятиям и соревнованиям лиц, не прошедших предварительное медицинское обследование; преждевременный допуск к занятиям и соревнованиям после перенесения заболеваний; отсутствие или неправильная врачебная рекомендация).

В целях обеспечения безопасности при проведении занятий по дзюдо к тренерам и занимающимся предъявляются определенные требования.

Требования к тренерскому составу:

- необходимо довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего распорядка в спортивном сооружении;
- ознакомить всех занимающихся с правилами техники безопасности в спортивном сооружении;
- спортивные занятия проводить в строгом соответствии с расписанием, разработанным административно-хозяйственным персоналом спортивного сооружения;
- за 30 минут до начала занятий по расписанию необходимо быть на рабочем месте;
- иметь рабочие планы и конспекты проводимых занятий, составленных с учетом уровня подготовленности занимающихся;
- контролировать приход в спортивный зал и уход из него занимающихся при проведении занятий;
- вести учет посещаемости занимающимися тренировочных занятий в журнале соответствующего образца;
- следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью;
- перед началом тренировочных занятий проводить тщательный осмотр места

проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий места проведения занятий необходимым требованиям;

- проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма во время проведения занятий;
- строго контролировать занимающихся во время занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера;
- обучать безопасным техническим действиям, соответствующих уровню подготовленности занимающихся, строго придерживаясь принципов доступности и последовательности освоения действий;
- немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных действий;
- во всех случаях подобных нарушений проводить с виновными беседы, воспитывая у занимающихся взаимное уважение;
- при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена необходимо немедленно направлять его к врачу;
- в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми медикаментами и принадлежностями для оказания первой помощи.

Требования к занимающимся:

- каждый занимающийся должен иметь справку врача, разрешающую посещение спортивных занятий, заверенную подписью врача и печатью;
  - на занятия приходите только в дни и часы, соответствующие расписанию занятий;
  - все занимающиеся должны иметь специальную спортивную форму - вход занимающихся в спортивный зал разрешается только в присутствии тренера;
  - занятия по дзюдо проходят только под руководством тренера или инструктора, назначенного тренером;
  - выполнение бросков при разучивании и их совершенствовании необходимо осуществлять в направлении от центра татами к краю;
  - при проведении тренировочных схваток по сигналу тренера спортсмены немедленно прекращают борьбу;
- после окончания занятия занимающиеся организованно выходят из спортивного зала под контролем тренера.

## **VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **14. Материально-технические условия реализации Программы**

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 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 ме-

роприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

#### **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем**

| N<br>п/п   | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица<br>измерения | Количество<br>изделий |
|--|--|----------------------|-----------------------|
| 1.   | Амортизатор резиновый                            | штук                 | 20                    |
| 2.   | Брусья   | штук                 | 3                     |
| 3.   | Весы электронные медицинские (до 150 кг)         | штук                 | 2                     |
| 4.   | Гантели переменной массы (до 20 кг)              | комплект             | 4                     |
| 5.   | Канат для функционального тренинга               | штук                 | 2                     |
| 6.   | Канат для лазания                                | штук                 | 3                     |
| 7.   | Лестница координационная                         | штук                 | 4                     |
| 8.   | Измерительное устройство для формы дзюдо         | штук                 | 1                     |
| 9.   | Лист "татами" для дзюдо                          | штук                 | 72                    |
| 10.  | Манекен тренировочный                            | штук                 | 6                     |
| 11.  | Мат гимнастический для отработки бросков         | штук                 | 8                     |
| 12.  | Полусфера балансировочная                        | штук                 | 8                     |
| 13.  | Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензии)      | штук                 | 2                     |
| 14.  | Скамья для пресса                                | штук                 | 1                     |
| 15.  | Стенка гимнастическая (секция)                   | штук                 | 3                     |
| 16.  | Турник навесной на гимнастическую стенку         | штук                 | 3                     |
| Для этапов высшего спортивного мастерства и совершенствования спортивного мастерства |  |                      |                       |
| 17.  | Гири спортивные (8, 16, 24 и 32 кг)              | комплект             | 8                     |
| 18.  | Кушетка массажная или массажный стол             | штук                 | 1                     |

|     |  |          |   |
|-----|--|----------|---|
| 19. | Стойка со скамьей для жима лежа горизонтальная             | штук     | 2 |
| 20. | Скамья силовая с регулируемым наклоном спинки              | штук     | 2 |
| 21. | Стойка для приседаний со штангой                           | штук     | 2 |
| 22. | Стойка силовая универсальная                               | штук     | 2 |
| 23. | Тренажер "беговая дорожка"                                 | штук     | 2 |
| 24. | Велоэргометр   | штук     | 2 |
| 25. | Тренажер силовой универсальный на различные группы мышц    | штук     | 1 |
| 26. | Тренажер эллиптический                                     | штук     | 2 |
| 27. | Штанга тренировочная (разборная) с набором дисков (250 кг) | комплект | 1 |

### Обеспечение спортивной экипировкой

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |  |                   |                   |                             |                         |   |                         |   |                         |
|--|--|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|---|-------------------------|---|-------------------------|
| N<br>п/п   | Наименование   | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |                         |   |                         |   |                         |
|  |  |                   |                   | Этап начальной подготовки   |                         | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                         | Этап совершенствования спортивного мастерства |                         |
|  |  |                   |                   | количество                  | срок эксплуатации (лет) | количество  | срок эксплуатации (лет) | количество                                    | срок эксплуатации (лет) |
| 1.   | Кимоно для дзюдо белое ("дзюдога": куртка и брюки)                             | комплект          | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 2                       | -   | -                       |
| 2.   | Кимоно для дзюдо белое для спортивных соревнований ("дзюдога": куртка и брюки) | комплект          | на обучающегося   | -                           | -                       | -   | -                       | 1   | 2                       |
| 3.   | Кимоно для дзюдо синее ("дзюдога": куртка и брюки)                             | комплект          | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 2                       | -   | -                       |
| 4.   | Кимоно для дзюдо синее для спортивных соревнований ("дзюдога": куртка и брюки) | комплект          | на обучающегося   | -                           | -                       | -   | -                       | 1   | 2                       |

|     |                                 |      |                 |   |   |   |   |   |   |
|-----|---------------------------------|------|-----------------|---|---|---|---|---|---|
| 5.  | Костюм весогночный              | штук | на обучающегося | - | - | - | - | - | - |
| 6.  | Костюм спортивный               | штук | на обучающегося | - | - | - | - | - | - |
| 7.  | Костюм спортивный ветрозащитный | штук | на обучающегося | - | - | - | - | - | - |
| 8.  | Кроссовки                       | пар  | на обучающегося | - | - | - | - | - | - |
| 9.  | Куртка зимняя утепленная        | штук | на обучающегося | - | - | - | - | - | - |
| 10. | Пояс для дзюдо                  | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 11. | Сумка спортивная                | штук | на обучающегося | - | - | - | - | - | - |
| 12. | Тапки спортивные                | пар  | на обучающегося | - | - | - | - | - | - |
| 13. | Тейп спортивный                 | штук | на обучающегося | - | - | - | - | - | - |
| 14. | Футболка                        | штук | на обучающегося | - | - | - | - | - | - |
| 15. | Шапка спортивная                | штук | на обучающегося | - | - | - | - | - | - |
| 16. | Шорты спортивные                | штук | на обучающегося | - | - | - | - | - | - |

### **15. Кадровые условия реализации Программы:**

Спортивная подготовка осуществляется работниками, уровень квалификации которых соответствует требованиям, установленным:

а) профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н), «Тренер» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н), «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н), «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 192н);

или

б) Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в три года.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «дзюдо», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки могут привлекаться соответствующие специалисты.

### **16. Информационно-методические условия реализации Программы.**

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. / Издание 5-е, переработанное и дополненное. - Ростов-на-Дону: ФЕНИКС, 2006.
2. Андреев В.М., Матвеева Э.А., Сытник В.И. Определение интенсивности тренировочной нагрузки в борьбе дзюдо// Спортивная борьба: Ежегодник.-М.,1974.- С. 13-16.
3. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
4. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб. СП б ГАФК, 1996. - 47 с.
5. Верхошанский О.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
6. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.142с.
7. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. - Киев: Олимпийская литература, 2002.-С. 140-142.
8. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 с.
9. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: «САЛМ», 1995.
10. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов Л. А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.

11. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба. - М.: Просвещение, 1993. - 128с.
12. Каплин В.Н., Еганов А.В., Сиротин О. А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод, рекомендации. - М.: Госкомспорт, 1990. - 22 с.
13. Курашвили В.А. Психологическая подготовка спортсменов инновационные технологии. - М.: Центр инновационных спортивных технологий Москомспор- та, 2008.
14. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999. - 320 с.
15. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.-: М.: Физкультура и спорт,1977.- 280с.
16. Матвеев Л. П. Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания.- М. Физкультура и спорт,1976.-Т.1-304с.
17. Матвеева Э.А., Сытник В.И. Методика определения средней чистоты сердечных сокращений у борцов дзюдо во время выполнения тренировочных и соревновательных упражнений// Спортивная борьба: Ежегодник.- М., 1973-С. 29-32
18. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации утвержденных приказом Минспорта России от «12» мая 2014 г. №ВМ-04-10/2554
19. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - М.: ООО «Издательство АСТ», 2003. - 863 с.
20. Письменский И. А., Коблев Я.К., Сытник В.Н. Многолетняя подготовка дзюдоистов. - М.: Ф и С, 1982. - 328 с.
21. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. -Физкультура и спорт, 1986. - 286 с.
22. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденная [приказом](#) Министерства спорта России от 21 декабря 2022 г. №1305.
23. Психология спорта высших достижений /Под ред. А.В. Родионова. - М.: ФиС, 1979.
24. Пуни А.Ц. Состояние психической готовности и психологическая подготовка к соревнованиям в спорте // Вопросы психологии спорта. - Л., 1975.
25. Родионов А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат. - М.: Ф и С, **1983.** - 112 с.
26. Сиротин О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. - Челябинск, 1996. - 315 с.
27. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. - М.: Кафедра психологии РГУФКС и Т, 2010.
28. Станков А. Г. Индивидуализация подготовки борцов - М.: Ф и С, 1995.
29. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. - М.: Физкультура и спорт, **1984.** - 144 с.
30. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденный [приказом](#) Министерства спорта России от 24 ноября 2022 г. №1074.

#### Список Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
3. <http://www.judo.ru/> - Федерация дзюдо России
4. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России

5. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
6. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)

Перечень аудиовизуальных средств:

1. Учебное пособие по борьбе дзюдо. Язык: русский, Format PAL.
2. Техника борьбы лежа. Дзюдо. Фильм 3 Союзспортфильм.
3. Дзюдо - учебный фильм Шляхтова.
4. «Учимся дзюдо с Владимиром Путиным».