

ПРИНЯТО:

УТВЕРЖДАЮ:

На тренерско-методическом совете МБУ ДО «СШОР по самбо и дзюдо «Витязь» имени И.И. Пономарева г. Перми

Директор МБУ ДО «СШОР по самбо и дзюдо «Витязь» имени И.И. Пономарева» г. Перми

А.В. Капустин

«09» января 2023 г.

«09» января 2023 г.



Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва по самбо и дзюдо «Витязь»  
имени И.И. Пономарева» г. Перми

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

г. Пермь 2023 г.

## Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» предназначена для организации спортивной деятельности по спортивной подготовке дзюдо с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "дзюдо", утвержденным приказом Минспорта России от 24 ноября 2022 г. N 1074.

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

Учебный материал представлен по видам подготовки – физической, технико-тактической, психологической, методической, соревновательной. В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники и тактики дзюдо.

Тактика дзюдо изложена в разделах: тактика проведения приемов, тактика ведения поединка, тактика участия в соревнованиях.

Физическая подготовка включает специальную физическую подготовку и общую физическую подготовку. Специальная физическая подготовка представлена средствами, принадлежащими дзюдо, общая – средствами других видов спорта. Психологическая подготовка составлена из материалов для развития волевых и нравственных качеств. Методическая подготовка содержит учебные материалы по теории и методике дзюдо и судейской практике. Раздел рекреации представлен материалами по восстановительным мероприятиям.

В нормативной части изложены параметры зачетных требований по основным разделам подготовки, по годам обучения. Расчетно-плановая часть включает: учебный план и планы-графики расчета учебных часов по годам обучения.

Цель подготовки дзюдоистов заключается в достижении физического и нравственного совершенства. Для достижения данной цели необходимо решить три группы задач – образовательных, воспитательных, оздоровительных. Группа образовательных задач состоит из усвоения теоретических и методических основ дзюдо, овладения двигательной культурой дзюдо и овладения навыками противоборства с противниками, включая подготовку к соревнованиям (тренировку) и достижение высоких спортивных результатов.

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных, волевых и физических качеств. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

Занятия в спортивных школах и коллективах подразделяются на типы: теоретические, организационные, по овладению двигательной культуры дзюдо, овладению навыками противоборства, занятия по развитию физических качеств, воспитанию психических качеств, рекреационные занятия.

В теоретических занятиях дзюдоист овладевает историческим опытом и теоретическими компонентами двигательной культуры дзюдо, осваивает методические основы (планирование, методы обучения, тактику), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных. Организационные занятия предусматривают контроль за сохранением здоровья (медицинский осмотр, углубленное медицинское обследование, комплексное обследование), овладение двигательной культурой дзюдо (показательные выступления, судейство соревнований), создание традиций коллектива (проведение общих собраний, спортивных вечеров, турниров). Занятия по овладению навыками противоборства подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, модельные, а соревнования - на главные, основные, подготовительные.

На учебных занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми бросками, приемами лежачих защит, техническими действиями. В тренировочных занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного

объема и интенсивности их выполнения. Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности дзюдоиста по разделам подготовки – технической, тактической, физической, волевой. Модельные занятия предусматривают соответствие содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентом и контингентом участников. Занятия по развитию физических и психических качеств состоят из занятий по дзюдо и занятий по другим видам спорта. Из дзюдо используются тренировочные и контрольные занятия, из других видов – круговая тренировка, тренировочные и контрольные типы занятий. Рекреационные занятия характеризуются малым объемом, интенсивностью, а также эмоциональностью – прогулки по лесу, посещение сауны, применение массажа душа, ванн, использование бассейна, помещения для гигиенического сна.

В практических занятиях важное значение имеет разминка. В разминку включают различные упражнения – упражнения для крупных групп мышц, малых групп мышц, а также растирание ушных раковин, носа, области грудино-ключичных сочленений, реберных дуг, суставов рук, ног, мышцы шеи, акробатические упражнения, упражнения с партнером, имитационные упражнения. На этом разминка может быть закончена, но опытные тренеры иногда добавляют 3-4 минутный поединок в борьбе лежа или дают несколько минут для выполнения дополнительных упражнений самостоятельно.

Тренеру-преподавателю рекомендуется показывать бросок или прием в борьбе лежа в обе стороны (в левую и в правую), из стандартного положения, при передвижении по татами. Обучающимся следует выполнять броски и приемы борьбы лежа в левую и правую стороны, что позволит увеличить силу мышц слабой стороны тела. Процесс противоборства обучающиеся должны почувствовать в первые дни занятий, что закрепит их интерес к дзюдо. После разучивания броска, приема лежа, следует дать им возможность побороться.

В первые годы обучения не следует злоупотреблять обучением обучающихся пассивным защитам. Активная защита изучается на последующих занятиях после освоения броска или приема лежа.

При изучении бросков через бедро, через спину, через грудь рекомендуется использовать более мягкое покрытие, чем татами. Это предупредит от возникновения устойчивого чувства страха у юношей и девушек.

Необходимо выделять дополнительное время для освоения двигательной культуры дзюдо (ката). Показательные выступления являются хорошим средством для совершенствования сложных и трудных бросков и приемов борьбы лежа.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств планируются с небольшим приростом показателей. Не рекомендуется часто применять упражнения, требующие чрезмерных напряжений.

Культура поведения, доброжелательность старших по отношению к младшим, примеры трудолюбия, скромности, честности играют большую роль в спортивной биографии спортсмена. Одинаковые права и единые требования к обучающимся облегчают построение педагогического обучения дзюдо.

## **1. Нормативная часть.**

1.1. 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»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
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
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	1

1.2. Требования к объему дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»

Этапный норматив	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год	Количество тренировок в неделю	Количество тренировок в год
Этап начальной подготовки				
До года	4,5	234	3	156
Свыше года	6	312	3	156
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
Первый год	10	520	4	208
Второй год	10	520	4	208
Третий год	10	520	5	260
Четвертый год	16	832	6	312
Пятый год	16	832	6	312
Этап совершенствования спортивного мастерства				
СС	20	1040	7	364
Этап высшего спортивного мастерства				
ВСМ	24	1248	8	416

1.3. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки, количество соревнований, поединков					
	этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1	4	2	2	3	3
Отборочные соревнования	-	-	2	2	2	1
Основные соревнования	-	-	1	1	1	1
Всего состязаний	-	-	10	15	18	18

1.4. Расписание учебно-тренировочных занятий составляется по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха

обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

1.5. Врачебный контроль за обучающимися предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

1.6. Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»:

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До 3 лет	Свыше 2 лет	Весь период	Весь период
Общая физическая подготовка (%)	54-60	50-54	20-25	17-19	14-18	14-18
Специальная физическая подготовка (%)	1-5	5-10	16-20	18-22	20-22	20-25
Техническая, тактическая подготовка (%)	30-38	36-40	36-41	38-43	41-44	41-46
Теоретическая, психологическая подготовка (%)	4-6	4-6	8-9	8-9	7-8	5-6
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	6-8	8-9	8-10	8-10
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	4-6

1.7. Показатели соревновательной деятельности и выполнение нормативов по общей, специальной и технической подготовке фиксируются в индивидуальных планах, обязательных для групп на этапах Т, ССМ и ВСМ.

1.8. Минимальные требования к спортивному инвентарю и оборудованию, а также обеспеченности объектами спорта:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- допускается наличие игрового зала;
- наличие раздевалок, душевых, допускается наличие восстановительного центра;
- наличие медицинского кабинета;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.

1.9. Перечень учебно-тренировочных мероприятий:

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
<b>1. Тренировочное мероприятие по подготовке к спортивным соревнованиям</b>						
1.1.	Учебно-тренировочное мероприятие по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Учебно-тренировочное мероприятие по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	1	14	18	21	
1.3.	Учебно-тренировочное мероприятие по подготовке к	-	14	18	18	

	другим всероссийским спортивным соревнованиям					
1.4.	Учебно-тренировочное мероприятие по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14	14	
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>						
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток		В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-		До 3 суток, но не более 2 раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток			

#### 1.10. Влияние физических качеств на результативность по виду спорта «дзюдо»

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координация	3

Условные обозначения:

3- значительное влияние;

2 - среднее влияние;

## 2. Методическая часть

### Этап начальной подготовки.

На этап начальной подготовки принимаются дети возрастом от 7 до 17 лет желающие заниматься видом спорта «дзюдо» и имеющие письменное разрешение врача. В одной группе может быть до 25 человек.

Основные задачи подготовки:

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности для зачисления и перевода в начальной подготовки по виду спорта «дзюдо»:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	не менее	
			2	1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	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

2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	не менее	
			3	2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	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
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	не менее	
			5	4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	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	раз	не менее	
			7	6
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	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 3x10 м	с	не более	
			11,0	11,4
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	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 3x10 м	с	не более	
			10,6	11,2
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	не менее	
			6	4
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			70	60
6.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет			
7.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			10,4   11
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	не менее
			8   6
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			80   70
7.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше			
8.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			10,2   10,8
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	не менее
			10   8
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			95   85
8.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

### Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Группы этого этапа формируются из обучающихся в, успешно прошедших этап начальной подготовки в не менее 2 лет, выполнивших 3 юношеский спортивный разряд и показывающие стабильный спортивный результат. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Основные задачи подготовки:

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

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) по виду спорта «дзюдо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
I. 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	раз	не менее	
			10   9	

1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	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	раз	не менее	
			8	7
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	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	раз	не менее	
			14	13
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	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	раз	не менее	
			11	10
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	
			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 3x10 м	с	не более
			10   10,6
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	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 3x10 м	с	не более
			10,1   10,7
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	не менее
			11   10
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			100   90
6.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
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 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"			
7.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			9,8   10,4
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	не менее
			14   112
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 3x10 м	с	не более
			10   10,6
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	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)	Спортивный разряды-«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
9.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивный разряды-«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

### Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

Для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства – наличие спортивного разряда «первый спортивный разряд» или включение в список кандидатов в спортивную сборную команду Пермского края по виду спорта «джюдо» в возрастных группах 14 лет и старше, показывающие стабильный результат на официальных межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях. На данном этапе подготовка обучающихся идёт на основе индивидуальных планов. Максимальный возраст обучающихся, проходящих спортивную подготовку на этапе спортивного совершенствования – до 25 лет (включительно).

Основные задачи подготовки:

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

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «джюдо»

№ п/п	Упражнения	Единица 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 виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	не менее	
			18	15
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	
			20	16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5

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 виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	не менее 14   12
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее 17   15
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	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 3x10 м	с	не более 9,6   10,2
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	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 3x10 м	с	не более 9,8   10,4
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	не менее 14   13
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160   145
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>			
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»	

## Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства – наличие спортивного звания «мастер спорта России» или включение в список кандидатов в спортивную сборную команду Российской Федерации по виду спорта «дзюдо» или с 1 по 3 место, занятое на чемпионатах (первенствах) Приволжского федерального округа в возрастных группах 16 лет и старше.

Основные задачи подготовки:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «дзюдо»:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин - "ката", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг", "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг"; для женщин - "ката", "весовая категория 40 кг", "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"				
1.1.	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см	раз	не менее	
			-	19
	Подтягивание из вися на высокой перекладине		9	-
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	
			27	12
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин - "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 женщин - "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 вися лежа на низкой перекладине 90 см	раз	не менее	
			-	15
	Подтягивание из вися на высокой перекладине		7	-
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	
			26	19
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5

3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин - "ката", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг" "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг"; для женщин - "ката", "весовая категория 40 кг", "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"			
3.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			9   9,6
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	не менее
			20   18
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			195   160
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин - "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 женщин - "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 3x10м	с	не более
			9,6   10,1
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	не менее
			18   16
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			175   150
5. Уровень спортивной квалификации			
5.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»		

Объем индивидуальной спортивной подготовки ССМ и ВСМ предоставляется на основании плана подготовки тренера-преподавателя на каждого обучающегося.

Структура годичного цикла.

Современное представление о планировании подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

**Микроциклом** тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В).

**Мезоцикл** – структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от двух до шести микроциклов.

**Макроцикл** тренировки предполагает три последовательных фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

На учебно-тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Основной принцип учебно-тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсмена. Цикл включает в себя два подготовительных, два соревновательных и переходный периоды. В первом подготовительном периоде выделены следующие этапы: общий (базовый), общий (развивающий), специальный. Во втором подготовительном: общий (развивающий), специальный. Во втором соревновательном выделены следующие этапы: этап развития спортивной формы; этап высшей соревновательной готовности. В переходном периоде выделены этапы: восстановительный, переходно-подготовительный.

## **2.1. Требования к технике безопасности в учебно-тренировочном процессе обучающихся**

Дзюдо, как ни один другой вид спорта, развивает качества, такие как координация движений, сила, скорость, выносливость, гибкость и пластика, память, аналитическое мышление, расчетливость действий.

Причины травматизма на занятиях дзюдо:

- Слабая подготовленность тренера к проведению занятий (отсутствие учебной документации, отсутствие постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, индивидуального подхода к занимающимся, особенно к новичкам, сложность и несоответствие их физической и технической подготовленности, отсутствие разминки).

- Участие в соревнованиях без достаточной подготовки; нарушение правил соревнований, инструкций, положений, методических указаний.

- Неправильная или несвоевременная страховка, незнание и несоблюдение правил самостраховки.

Нарушение правил врачебного контроля выражается в ряде форм:

- Допуск тренером-преподавателем к занятиям и судьей к соревнованиям лиц, не прошедших предварительного медицинского обследования, а также освобожденных от занятий; несоблюдение принципа распределения обучающихся по состоянию здоровья, полу, возрасту, степени подготовленности, весовым и разрядным категориям.

- Преждевременный допуск к занятиям и соревнованиям после перенесения заболеваний.

- Отсутствие периодического медицинского осмотра.

- Отсутствие или неправильная врачебная рекомендация; неумение тренера-преподавателя определить у обучающихся наличие симптомов переутомления, перетренированности.

Недостатки в воспитательной работе усиливают возможность травматизма на занятиях и вызваны терпимым отношением тренера-преподавателя к нарушениям дисциплины, грубому отношению обучающихся друг к другу; невыполнением обучающимися указаний и объяснений тренера-преподавателя; применением обучающимися запрещенных приемов, бросков за площадь татами во время борьбы.

Администрация школы систематически проводит инструктаж по технике безопасности для тренерско-преподавательского состава.

Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности:

- довести до сведения обучающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении;

- ознакомить обучающихся с правилами техники безопасности на спортивном сооружении, в спортивном зале;

- организовать занятия с обучающимися в соответствии с расписанием, разработанным административно-хозяйственным персоналом спортивного сооружения;

- присутствовать при входе обучающихся в зал, а также контролировать уход обучающихся из зала;
- прибыть в спортзал школы за 30 минут до начала занятий;
- вести учет посещаемости обучающихся учебных занятий и тренировок в журнале соответствующего образца;
- следить за своевременностью предоставления обучающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях дзюдо.

- Занятия проводятся согласно расписанию, на татами.
  - Все допущенные к занятиям обучающихся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).
  - Вход обучающихся в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.
  - Учебно-тренировочные занятия по дзюдо должны приходиться только под руководством тренера-преподавателя или инструктора, назначенного тренером-преподавателем.
  - При разучивании приемов броски проводить в направлении от центра татами к краю.
  - При всех бросках УКЕ использует приемы самостраховки (группировка и т.д.), он не должен выставлять руки при падениях; за 10-15 минут до начала тренировочной схватки обучающиеся должны проделать интенсивную разминку, особое внимание необходимо обратить на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы.
  - Во время тренировочной схватки по сигналу тренера-преподавателя обучающиеся немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории (особенно на этапе начальной подготовки).
  - После окончания занятия организованный выход из зала обучающихся проходит под контролем тренера-преподавателя.
- Тренер-преподаватель должен:
- Проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения своих указаний.
  - Строго контролировать обучающихся во время учебно-тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения.
  - Немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов.
  - Перед началом занятия провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать обучающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.
  - Обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения.
  - По результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого обучающегося, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе обучающегося на недомогание и плохое самочувствие необходимо немедленно направлять к врачу.
  - Прекращать занятия или применять меры к охране здоровья обучающихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резких колебаниях температуры.
  - Принимать меры против обморожений при занятиях в зимних условиях.
  - В местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи.
  - Знать приемы спасания тонущих и способы оказания первой медицинской помощи.

## 2.2. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки.

Планируется с учетом возрастных особенностей обучающихся. Разделы программного материала взаимосвязаны друг с другом в процессе многолетней подготовки обучающихся. Программный материал может выполняться обучающимися в составе общей группы, индивидуально (работа по заданию тренера-преподавателя отдельно от группы) или самостоятельно (выполнение общеразвивающих или специальных упражнений) в свободное время с учетом рекомендаций тренера-преподавателя.

### 2.2.1. Учебный материал для занимающихся в группах начальной подготовки

#### 1. Техника

Стойки (shisei) – правая, левая, фронтальная, высокая, средняя, низкая, прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая. Передвижения (shintai) – обычными шагами (ayumi-ashi), подшагиванием (tsugi-ashi), скользящим шагом, попеременным шагом назад. Дистанции вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную. Повороты (tai-sabaki) – на 90, 180 с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны. Захваты (kumi-kata) – за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плечо). Падения (ukemi) – на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувырка, со стула партнера, держась за руку партнера. Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.

#### KUZUSHI – выведение из равновесия

Mae-kuzushi	Вперед
Ushiro- kuzushi	Назад
Migi- kuzushi	Вправо
Hidari- kuzushi	Влево
Mae-migi- kuzushi	Вперед-вправо
Mae-hidari- kuzushi	Вперед-влево
Ushiro-migi- kuzushi	Назад-вправо
Ushiro-hidari- kuzushi	Назад-влево

#### UKEMI – падения

Yoko (Sokuho)-ukemi	На бок
Ushiro (Koho)-ukemi	На спину
Mae (Zenpo)-ukemi	На живот
Zenpo-tenkai-ukemi	Кувырком

Положения обучающегося – по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лежа на спине, на животе, на боку), по отношению к противнику – лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу.

Сближение с партнером – подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера – отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера.

Усилия обучающегося, направленные на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок правой, тяга левой), усилия обучающегося, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием).

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Uchikomi. Randori.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

#### Nage-Waza – техника бросков

De-ashi-barai	Боковая подсечка под выставленную ногу
Hiza-guruma	Подсечка в колено под отставленную ногу
Sasae-tsurikomi-ashi	Передняя подсечка под выставленную ногу
Uki-goshi	Бросок скручиванием вокруг бедра
O-soto-gari	Отхват
O-goshi	Бросок через бедро подбивом
O-uchi-gari	Зацеп изнутри голенью
Seoi-nage	Бросок через спину с захватом руки на плечо

#### Katame-Waza – техника сковывающих движений

Hon-kesa-gatame	Удержание сбоку
Kata-gatame	Удержание с фиксацией плеча головой
Yoko-shiho-gatame	Удержание поперек
Kami-shiho-gatame	Удержание со стороны головы
Tate-shiho-gatame	Удержание верхом

## САМООБОРОНА

Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди/сзади, шеи спереди/сзади.

### 2. Тактика

*Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых.*

Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых).

*Тактика ведения поединка:*

- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа);
- перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения.

*Тактика участия в соревнованиях:*

Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

### 3. Физическая подготовка

#### А) Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития специальных физических качеств

**Силы:** выполнение бросков, удержаний, болевых приемов на более тяжелых партнерах.

**Быстроты:** проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5с, за 10с.

**Выносливости:** проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять броски, удержания, болевые приемы длительное время (3-5 минут).

**Гибкости:** проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой.

**Ловкости:** выполнение вновь изученных бросков, удержаний, болевых приемов в условиях поединка.

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения: боковой подсечки (De-ashi-barai) – удары подошвенной частью стопы по лежащему мячу, по падающему мячу, по отскочившему от пола мячу, по катящемуся мячу. Учи-коми (для Seoi-Nage, O-Soto-Gari, O-Uchi-Gari).

#### **Б) Общая физическая подготовка**

Упражнения для развития общих физических качеств.

**Силы:** гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног;

спортивная борьба – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках.

**Быстроты:** легкая атлетика – бег 10м, 20м, 30м, прыжки в длину с места.

**Гимнастика** – подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с; спортивная борьба – 10 бросков манекена через спину.

**Гибкости:** спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера; гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

**Ловкости:** легкая атлетика – челночный бег 3x10 м: гимнастика – кувырки перед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты.

**Выносливости:** легкая атлетика – кросс 800м, плавание – 25м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднятие и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стока на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагиванием через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения – выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

### **4. Психологическая подготовка**

#### **А) Волевая подготовка.**

##### **Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо.**

**Решительности:** проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях; поединки с заданием и ограничением времени на его выполнение.

**Настойчивости:** освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки бросков, удержаний, болевых 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 «иппоном», продержаться до оценки за атакующее действие определенное время, выполнить атакующее действие на минимальную оценку).

### **Упражнения для развития волевых качеств, средствами других видов деятельности.**

**Выдержки:** не пить сырую воду после тренировки, не есть сладкого или соленого один день; задержка дыхания до 90с; 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.

### **Б) 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 и задач тренировки.

**Дисциплинированности:** выполнение строевых команд, выполнение требований тренера-преподавателя и традиций учебно-тренировочного коллектива дзюдо.

**Инициативности:** выполнение некоторых обязанностей помощника тренера-преподавателя (частичный показ выполнения бросков, удержаний, болевых), 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-преподавателю, 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).

## **5. Соревновательная подготовка**

Участвовать в 1-2 соревнованиях во второй половине года. Если, по мнению тренера-преподавателя, обучающиеся обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

## **6. Зачетные требования**

Проведение контрольных испытаний.  
Техника 5 КЮ, желтый пояс.

## **Броски – Nage Waza**

1. Боковая подсечка – De-ashi-barai
2. Передняя подсечка в колено – Hiza-guruma
3. Передняя подсечка – Sasae-tsuru-komi-ashi
4. Бросок через бедро с захватом туловища – Uki-goshi
5. Отхват – O-soto-gari
6. Бросок через бедро – O-goshi
7. Зацеп изнутри – O-uchi-gari
8. Бросок через спину – Seo-i-nage

## **Приемы борьбы лежа – Katame-waza**

1. Удержание сбоку – Hon Kesa Gatame
2. Удержание сбоку с выключением руки – Kata Gatame
3. Удержание поперек – Yoko Shino Gatame
4. Удержание со стороны головы, захватом пояса – Kami Shino Gatame
5. Удержание верхом – Tate Shino Gatame
6. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку – Kasa-Ude-Hishigi-Gatame

### **2.2.2. Учебный материал для учебно-тренировочных групп до 3 лет обучения**

#### **1. Техника**

**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. Выведение из равновесия противника, используя его усилие, движение, позицию и позу.

**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 приемов в зависимости от направления движения и усилия противника, а также его позиции и позы.

Проведение поединков с односторонним сопротивлением, с дозированным сопротивлением, по заданию. Учи-коми. Рандори. Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления.

Имитация бросков с проговариванием (громкоголосно, безголосно), имитация бросков перед зеркалом, имитация бросков с закрытыми глазами.

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

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 обучающегося, проводящего бросок: становясь на одно колено, становясь на два колена, замена наклона на прогиб (там, где это возможно).

**Усилия противника:** напор, тяга. Усилия обучающегося, 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.

## NAGE WAZA – техника бросков

Ko-soto-gake	Зацеп снаружи голенью
Tsuri-goshi	Бросок через бедро с захватом пояса
Yoko-otoshi	Боковая подножка на пятке (седом)
Ashi-guruma	Бросок через ногу со скручиванием под отставленную ногу
Hane-goshi	Подсад бедром и голенью изнутри
Harai-tsurkomi-ashi	Передняя подсечка под отставленную ногу
Tomoe-nage	Бросок через голову с упором стопой в живот
Yama-arashi	Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота
Hane-goshi-gaeshi	Контрприем от подсада бедром и голенью изнутри
Seoi-otoshi	Бросок через спину (плечо) с колена (колен)

## KATAME-WAZA – техника сковывающих действий

Kata-juji-jime	Удушение спереди, скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)
Gyaku-juji-jime	Удушение спереди, скрещивая руки (ладони вверх)
Nami-juji-jime	Удушение спереди, скрещивая руки (ладони вниз)
Okuri-juji-jime	Удушение сзади двумя отворотами
Kata-ha-jime	Удушение сзади отворотом, выключая руку
Hadaka-jime	Удушение сзади плечом и предплечьем
Ude-garami	Узел локтя
Ude-hishigi-juji-gatame	Рычаг локтя захватом руки между ног
Ryote-jime	Удушение спереди кистями
Sode-guruma-jime	Удушение спереди отворотом и предплечьем вращением
Kesa-ude-hishigi-gatame	Рычаг локтя от удержания сбоку
Kesa-ude-garami	Узел локтя от удержания сбоку

## САМООБОРОНА

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

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

### **2. Тактика**

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

**Использование благоприятных ситуаций** – проведение бросков при движении противника вперед, назад, в сторону, сгибается, выпрямляется, тянет на себя, толкает и т.д. Проведение

болевых приемов и удержаний после бросков, после сбивания противника на четвереньки, после неудавшихся бросков противника и т.д.

#### **Создание благоприятных ситуаций**

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

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: боковая подсечка – отхват, боковая подсечка – бросок через спину, боковая подсечка – отхват.

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**

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

- сбор информации (наблюдение, опрос) об обучающемся, заполнение картотеки по разделам: общие сведения, сведения, полученные из стенографии поединков (показатели техники, тактики, нападающая, оборонительная, контратакующая тактика);

- 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)

- построение модели поединка с конкретным противником, коррекция модели;

- подавление действий противника своими действиями, маскировка своих действий;

- 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.

### **3. Физическая подготовка.**

#### **А) Специальная физическая подготовка**

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата (Harai-goshi) – удар пяткой по лежащему; отхвата (O-soto-gari) – удар голенью по падающему мячу.

Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата (Harai-goshi) – махи левой, правой ногой стоя лицом, боком к стенке.

#### **Упражнения для развития мышц шеи**

**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 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 10с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд.

**Развитие скоростной выносливости.** В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60с в максимальном темпе, затем отдых 180с 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 до 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.

## **Б) Общая физическая подготовка**

**Легкая атлетика.** Для развития быстроты – бег 30м, 60м, 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 подтягивание на перекладине. Лазание 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 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости – стойки на голове, на руках, на лопатках, лазание 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). Лазание по канату 5м, с помощью ног – 4м. Для развития ловкости – боковой переворот, сальто, рондат.

**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.

**Лыжный спорт** – для развития быстроты гонки 500м, 1000м; для развития выносливости гонки 1,5-3 км.

**Плавание** – для развития быстроты проплывание коротких отрезков дистанции (10м, 25м), для развития выносливости – проплывание 50м, 100м, 200м.

Другие виды двигательной деятельности – по выбору тренера-преподавателя, например: упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте. Для развития быстроты – броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости – упражнения в парах спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; партнер в положении упора лежа – обучающийся

удерживает его за ноги – перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты, игры с элементами противоборства.

#### 4. Психологическая подготовка.

##### Волевая 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, титулованным противником с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.

**Настойчивости:** выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником. В условиях одностороннего сопротивления, нарастающего сопротивления, полного сопротивления опрокинуть, перевернуть противника различными способами в течение 20-40с, вынудить противника сдаться посредством проведения болевого, удушающего.

**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.

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

**Психологическая устойчивость:** обучающемуся рекомендуется участвовать в соревнованиях, если он способен выиграть более 50% поединков.

##### Нравственная подготовка

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

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

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

#### 5. Теоретическая и методическая подготовка.

##### История возникновения дзюдо

Отправной точкой дзюдо считается май 1882 года. В это время в токийском буддийском храме Эйсёдзи 21-летний японец Дзигоро Кано основал школу под названием «Кодокан».

Дзюдо было сформировано на основе дзю-дзюцу (искаж. «джиу-джитсу»), которое в свою очередь берет истоки из древней формы национальной борьбы сумо.

Молодой ученый, просветитель и педагог Дзигоро Кано (1860-1938). Обобщив опыт различных школ, систематизировав лучшие приемы и исключив опасные для жизни, он создал дзюдо – новую борьбу, означающую «мягкий путь». По мысли Кано, дзюдо должно было стать «боевым спортом для физической тренировки и общего образования молодежи, философией, искусством повседневной жизни», хранилищем бесценных национальных традиций.

В 1886 году дзюдо было признано на государственном уровне и стало преподаваться в военных и полицейских академиях, а вскоре вошло в программу физической подготовки средних и высших учебных заведений. В 1889 году Кано развернул просветительскую деятельность в Европе, лично открыв первую школу во Франции. Вскоре дзюдо пришло в Великобританию. Интернационализация и развитие Олимпийского движения приводят к тому, что на первый план в дзюдо выходит спортивная составляющая.

В июле 1951 года основана Международная федерация дзюдо, ее президентом назначен единственный сын Дзигоро Кано, Рисэй. В 1956 году в Токио прошел первый чемпионат мира, в котором принял участие 31 представитель из 21 страны. В 1964 году дзюдо вошло в программу Олимпийских игр.

### **Философия и правила дзюдо**

Дзюдо хранит вековые традиции и остается наследником самурайского кодекса чести. Дзюдо воспитывает не только физическую силу, но и ум, благородство. Дзюдо является искусством самосовершенствования. Борец, и опытный, и начинающий, должен быть мужественным, настойчивым, скромным и уважительным к другим людям.

Основатель борьбы, Дзигоро Кано, рассматривал свое искусство как средство формирования гармонично развитой личности. Он считал, что дзюдо – не столько защита без оружия, сколько философия повседневной жизни.

Кодекс чести дзюдоиста включает в себя такие качества, как:

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

В лекциях Дзигоро Кано выделял также 5 принципов поведения дзюдоиста в повседневной жизни:

- внимательно наблюдай за собой и обстоятельствами повседневной жизни, внимательно наблюдай за другими людьми, внимательно наблюдай за всем окружающим;
- осмысливай полностью, действуй решительно;
- знай меру;
- держись середины между радостью и подавленностью, самоистязанием и ленью, безрассудной бравадой и жалкой трусостью.

### **Врачебный контроль и самоконтроль.**

Самоконтроль обучающегося, дневник самоконтроля, объективные данные – вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные – самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям дзюдо.

**Основы техники.** Основные понятия о бросках, приемах, защитах, комбинациях, контрактах, стойках. Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг. Характеристика элементов изучаемых бросков, приемов, защит.

**Методика тренировки.** Основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Основные упражнения (техника, тактика), подготовительные (для развития физических и волевых качеств), вспомогательные (организационные, рекреационные).

**Планирование подготовки.** Периодизация подготовки обучающегося. Периоды – подготовительный, соревновательный, переходный. Этапы подготовительного периода – этап обще-подготовительный, специально-подготовительный.

Этапы соревновательного периода – этап непосредственной подготовки, промежуточный этап, собственно соревновательный этап. Этапы переходного периода – переходно-восстановительный этап, переходно-подготовительный этап.

**Психологическая подготовка.** Волевые качества: смелость, решительность, находчивость, выдержка, настойчивость. Нравственная сторона в подготовке дзюдоистов – трудолюбие, дисциплинированность, инициативность, честность, доброжелательность.

**Правила соревнований.** Размеры татами. Оценка технических действий. Запрещенные действия и наказания.

**Классификация техники дзюдо.** Классификация техники дзюдо. Броски, удержания, болевые, удушения. Японские термины.

**Анализ соревнований.** Стенография содержания поединка. Символы технических и тактических действий. Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки обучающегося. Определение путей дальнейшего обучения.

**Дзюдо в России.** Успехи российских дзюдоистов в международных соревнованиях – чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх. Успехи дзюдоистов спортивной школы, коллектива.

**Гигиенические знания.** Весовой режим обучающегося. Сгонка веса. Водно-солевой обмен. Питание. Закаливание. Самочувствие обучающегося в условиях тренировки и соревнований.

## **6. Инструкторская и судейская практика.**

Инструкторская практика: организация и руководство группой. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением. Обучение броскам, удержаниям, болевым, удушениям.

Судейская практика: участие в судействе соревнований в качестве углового судьи, арбитра, помощника секретаря. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундомериста. Участие в показательных выступлениях. Реанимация при удушениях.

По соревновательной подготовке выполнить 2 юношеский разряд.

### ТЕХНИКА 4 КИУ, ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС

#### БРОСКИ – NAGE WAZA

1. Задняя подсечка – Ko Soto Gari
2. Подсечка изнутри – Ko Uchi Gari
3. Бросок через ногу вперед – Koshi Guruma
4. Бросок через бедро 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 захватом руки и пояса – Kusure Kami Shiho Gatame
5. Удержание поперек захватом дальней руки – Kuzure Yoko Shiho Gatame
6. Удержание верхом захватом руки – Kuzure Tate Shiho Gatame

ТЕХНИКА 3 КИУ, ЗЕЛЕНЬЙ ПОЯС.

#### БРОСКИ – NAGE WAZA

1. Зацеп снаружи – KO SOTO GAKE
2. Бросок через бедро захватом за пояс – TSURI GOSHI
3. Боковая подножка (седом) с падением –YOKO OTOSHI
4. Бросок через ногу в сторону – ASHI GURUMA
5. Подсад голенью – HANE GOSHI
6. Передняя подсечка под отставленную ногу – HARAI TSURI KOMI ASHI
7. Бросок через голову – TOMOE NAGE
8. Бросок захватом двух ног – MOROTE-GARI

#### Приемы борьбы лежа – NE WAZA

1. Удушающий предплечьем спереди – KATA JUJI JIME
2. Удушающий верхом, скрещивая ладони вверх – GYAKUJUJI JIME
3. Удушающий спереди, скрещивая ладони вниз – NAMI JUJI JIME
4. Удушающий сзади плечом и предплечьем с упором в затылок – HADAKA JIME
5. Удушающий сзади двумя отворотами – OKURI ERI JIME
6. Удушающий отворотом сзади, выключая руку – KATA HA JIME
7. Узел поперек – UDE GARAMI
8. Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами – UDE HISHIGI JUJI GATAME

### **9. Рекреация**

Клиническое проявление утомления – легкое, острое, перенапряжение, перетренированность, переутомление. Тесты и пробы в процессе диагностики утомления. Средства восстановления: педагогические, медико-биологические, психологические.

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 – переменное планирование нагрузки, переменность 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.

### **10. Профилактика употребления допинга в спорте.**

Запрещенные препараты ВАДА, последствия применения допинга. Ежегодное прохождение дистанционного обучения «Антидопинг» и получения сертификата «РУСАДА».

### 2.2.3. Учебный материал для занимающихся в учебно- тренировочных группах свыше 3-х лет обучения.

#### 1. Техника

Выполнение бросков в ситуациях с использованием усилий противника, с преодолением усилий, с нейтрализацией усилий. Взаиморасположение дзюдоистов: асимметричные – равновероятные для атаки. Uchi-komi. Randori. Способы преследования противника при переходе в борьбу лежа.

#### NAGE-WAZA – техника бросков

Sumi-gaeshi	Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
Tani-otoshi	Подножка назад на пятке (седом)
Seoi-otoshi	Бросок через спину (плечо) с колена (колен)
Sukui-nage	Обратный переворот с подсадом бедром
Utsuri-goshi	Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку
O-guruma	Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу
Soto-makikomi	Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо
Uki-otoshi	Бросок выведением из равновесия вперед
O-soto-otoshi	Задняя подножка
O-soto-guruma	Отхват под две ноги назад
Uki-waza	Подножка вперед седом
Yoko-wakare	Подножка вперед через туловище
Yoko-guruma	Бросок через грудь скручиванием
Ushiro-goshi	Подсад (опрокидыванием) от броска через бедро
Ura-nage	Бросок через грудь прогибом
Sumi-otoshi	Выведение из равновесия заведением назад
Yoko-gake	Боковая подсечка с падением

#### KATAME-WAZA – приемы борьбы лежа

Ude-hishigi-waki-gatame	Рычаг внутрь захватом руки под плечо
Ude-hishigi-hiza-gatame	Рычаг локтя при помощи ноги сверху
Ude-hishigi-hara-gatame	Рычаг внутрь упором предплечьем
Ude-hishigi-ashi-gatame	Рычаг внутрь с помощью ноги сверху
Ude-hishigi-juji-gatame	Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами
Ude-hishigi-ude-gatame	Перегибание локтя верхом, прижимая руку к ключичному сочленению
Sankaku-jime	Удушение захватом головы и руки ногами
Tsukomi-jime	Удушающий спереди двумя отворотами
Katate-jime	Удушение спереди предплечьем
Ude-hishigi-sankaku-gatame	Рычаг локтя захватом головы и руки ногами
Ushiro-waki-gatame	Обратный рычаг локтя внутрь
Ude-hishigi-juji-gatame (kumikata)	Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)

## САМООБОРОНА

Защита от ударов локтем, коленом, головой. Защита от ударов палкой (другими предметами). Сопровождение противника захватом двух пальцев его руки. Защита от угрозы пистолетом спереди, сбоку, сзади. Защита при нападении 2-3 человек. Самозащита вдвоем против одного, двух, трех человек.

### 2. Тактика

#### А) Тактика проведения технико-тактических действий

- Однонаправленные комбинации: зацеп голенью изнутри (O-uchi-gari) – отхват (O-soto-gari), передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae-tsurikomi-ashi) – бросок через спину захватом руки под плечо (Uchi-mata), подхват под две ноги (Harai-goshi) – подхват изнутри (Uchi-mata), задняя подножка (O-soto-otoshi) – зацеп голенью снаружи (Ko-soto-gake), подхват изнутри (Uchi-mata) – передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae-tsurikomi-ashi). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

- Разнонаправленные комбинации: зацеп голенью изнутри (O-uchi-gari) – боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai), передняя подсечка под оставленную ногу (Harai-tsurikomi-ashi) – зацеп голенью снаружи (Ko-soto-gake), подхват изнутри (Uchi-mata) – зацеп голенью изнутри (O-uchi-gari), бросок через спину захватом руки под плечо (Soto-makikomi) – задняя подножка (O-soto-otoshi). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

#### Б) 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.

- 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, левостойщики, правостойщики, 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 действием ногами перейти на действия руками), защита позой, положением.

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

#### В) 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.

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

### 3. Физическая подготовка.

#### 3.1. Специальная физическая подготовка

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. Ученики при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент отрыва его от татами).

**Развитие скоростно-силовых качеств:** в стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10с 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 минут.

**Работа субмаксимальной мощности.**

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

1-2 станции – имитация бросков с поворотом спиной к партнеру влево, вправо; 3-4 станции – имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо; 5 станция – имитация броска через грудь.

**Круговая тренировка:** 2 круга, на каждой станции качественно выполнять броски без отдыха между станциями, между кругами отдых 5 минут (помогают дзюдоисту три партнера). 1 станция – 50с броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10с в максимальном темпе; 2 станция – 50с броски партнеров отхватом, 10с в максимальном темпе; 3 станция – 50с броски подхватом в медленном темпе, 10с в максимальном; 5 станция – броски 50с передней подсечкой, в медленном темпе, 10с в максимальном.

**Развитие «борцовской» выносливости:** проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут.

**Воспитание специальной выносливости (работа большой мощности).**

**Круговая тренировка:** выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6.

1 станция – борьба за захват – 1 минута; 2 станция – борьба лежа (30с в атаке, 30с в обороне); 3 станция – борьба в стойке по заданию – 2 минуты; 4 станция – борьба лежа по заданию – 1 минута; 5 станция – борьба без кимоно – 2 минуты; 6 станция – борьба лежа – 1 минута; 7 станция – борьба в стойке за захват – 1 минута; 8 станция – борьба лежа – 1 минута; 9 станция – борьба в стойке за захват – 1 минута; 10 станция – борьба лежа по заданию – 1 минута; 11 станция – борьба в стойке – 2 минуты.

**Развитие ловкости:** лежа на спине, боком друг к другу, выйти вверх и провести удержание, болевой, удушение. Стоя лицом друг к другу, захватить туловище партнера и оторвать партнера от татами.

### **3.2. Общая физическая подготовка.**

**Легкая атлетика:** для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, 100 м; для развития выносливости – бег 400м, 800м, кросс – 75 минут бега по пересеченной местности, подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног; для развития быстроты – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены); для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости – переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч; для развития гибкости – упражнения у гимнастической стенки.

**Гимнастика:** для развития силовой выносливости – подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью и без помощи ног; для развития быстроты – подтягивания на перекладине за 20с, опорные прыжки через коня, сгибание рук в упоре лежа за 20с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с, разгибание туловища лежа на животе за 20с; 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, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на  $9\pm 2$  кг, поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках); для развития гибкости – упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором; для развития ловкости – стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади татами, борьба за «обусловленный» предмет.

**Тяжелая атлетика:** для развития силы – толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16 кг, 32 кг; 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, волейбол, баскетбол, гандбол.

**Лыжные гонки:** для развития быстроты – гонки 500 м, 1000 м; для развития выносливости – гонки 3-5 км.

**Плавание:** для развития быстроты – проплыть дистанции 10 м, 25 м; для развития выносливости – проплыть дистанции 50 м, 100 м, 200 м, 300м.

### **Работа субмаксимальной мощности**

**Круговая тренировка:** 1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15 секунд, 1 станция – трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15с вис на прямых или согнутых руках), 2 станция – бег по татами 100м, 3 станция – броски партнера через спину 10 раз, 4 станция – забегания на мосту 5 раз вправо, 5 раз влево; 5 станция – переноска партнера на спине с сопротивлением – 20 метров, 6 станция - полуприседы с партнером на плечах 10 раз, 7 станция – сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10 раз, 8 станция – поднимание партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди 10 раз; 9 станция – разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя 2-3 попытки в течение 10-15 секунд; 10 станция – лазание по канату 2 раза по 5 метров.

### **Силовые возможности (работа максимальной мощности)**

**Круговая тренировка:** 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30с, между кругами – 5 минут: 1 серия – рывок штанг до груди (50% от максимального веса); 2 станция – имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от татами; 3 станция – сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 4 станция – подтягивание на перекладине; 5 станция – имитация бросков с поворотом к партнеру с

тягой резинового жгута; 6 станция – жим штанги лежа 50% от максимального веса; 7 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 технико-тактические задачи, без отдыха между станциями: 1 станция – прыжки со скакалкой 3 минуты; 2 станция – борьба за захват 3 минуты; 3 станция – борьба стоя 1,5 минуты, лежа – 1,5 минуты; 4 станция – прыжки со скакалкой 3 минуты; 5 станция – переноска партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты – работа партнера; 6 станция – борьба лежа на выполнение удержаний 3 минуты; 7 станция – прыжки со скакалкой 3 минуты; 8 станция – перенос партнера на плечах 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты – работа партнера; 9 станция – борьба на выполнение удержаний 3 минуты; 10 станция – приседания с партнером 1,5 минуты приседает дзюдоист, 1,5 минуты – его партнер; 11 станция – прыжки со скакалкой 3 минуты; 12 станция – борьба за захват туловища двумя руками 1,5 минуты атакует дзюдоист, 1,5 минуты – его партнер; 13 станция – броски через спину – 1,5 минуты выполняет дзюдоист, 1,5 минуты – его партнер; 14 станция – сгибание рук в упоре лежа 3 минуты; 15 станция – прыжки со скакалкой 3 минуты.

## **4. Психологическая подготовка.**

### **Волевая подготовка**

Состояния обучающихся 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, социальные.

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

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

Саморегуляция состояний обучающегося. Методы снижения тренировки – снижение субъективной значимости соревнований, исключение угрозы наказания за неудачное выступление, моделирование того вида стресса, с которым обучающемуся предстоит встретиться на соревнованиях.

### **Нравственная подготовка.**

Социальные факторы в спорте. Культура и характер спортивного дзюдо. Личностные черты обучающегося – соревновательная 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).

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

## **5. Методическая и теоретическая подготовка.**

### **Формирование специальных знаний.**

5.1. Анализ соревнований. Стенография содержания поединка. Символы технических и тактических действий. Основные показатели технической подготовленности дзюдоистов – объем, разнообразие, эффективность.

5.2. Дзюдо в России. Успехи российских дзюдоистов в международных соревнованиях – чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх. Успехи дзюдоистов спортивной школы, коллектива.

5.3. Гигиенические знания. Весовой режим обучающегося. Сгонка веса. Питание. Закаливание. Самоконтроль обучающегося в условиях тренировки и соревнований.

5.4. Терминология дзюдо. Термины на русском и японском языках.

5.5. Методика обучения и тренировки. Методы развития физических качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Основные упражнения (техника, тактика), подготовительные (для развития физических и волевых качеств), вспомогательные (организационные, рекреационные).

5.6. Планирование подготовки. Периодизация подготовки обучающегося. Периоды – подготовительный, соревновательный, переходный. Этапы подготовительного периода – этап общеподготовительный, специально-подготовительный. Этапы соревновательного периода – этап непосредственной подготовки, промежуточный этап, собственно соревновательный этап. Этапы переходного периода – переходно-восстановительный этап, переходно-подготовительный этап.

5.7. Психологическая подготовка. Волевые качества: смелость, решительность, находчивость, выдержка, настойчивость. Нравственная сторона в подготовке обучающегося – трудолюбие, дисциплинированность, инициативность, честность, доброжелательность.

## **6. Соревновательная подготовка.**

7. Принять участие в 6-7 соревнованиях в течение года. Если, по мнению тренера-преподавателя, обучающиеся обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

## **8. Судейская и инструкторская практика.**

8.1. Инструкторская практика: организация и руководство группой. Подача команд. Организация и выполнение строевых упражнений. Контроль за их выполнением.

8.2. Судейская практика: участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, помощника секретаря. Участие в показательных выступлениях. Реанимация при удушениях.

## **9. Рекреация.**

- 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), иглорефлексотерапия, электропунктура, специальные упражнения на растягивание, растирание мазями, гелями, кремами.

- 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).

- Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

## **10. Зачетные требования.**

Зачетные требования. Проведение контрольных испытаний.

## **11. Профилактика употребления допинга в спорте.**

Запрещенные препараты ВАДА 2019, последствия применения допинга. Ежегодное прохождение дистанционного обучения «Антидопинг» и получения сертификата «РУСАДА».

### **2.2.4. Учебный материал для занимающихся в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

**Задачи и преимущественная направленность тренировки:**

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

По сравнению с предыдущими этапами тренировочный процесс все более индивидуализируется. Обучающиеся используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм тренировки. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на УТС, что позволяет значительно увеличить как общее количество тренировочных занятий, так и занятия с повышенными нагрузками, эффективно сочетаясь с восстановительными мероприятиями. Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях спортивных состязаний. Обучающийся должен овладеть всем арсеналом средств и методов ведения тактической борьбы дзюдо.

## 1. Техника

### NAGE-WAZA – техника бросков

O-soto-guruma	Отхват под две ноги
Uki-waza	Передняя подножка на пятке (седом)
Yoko-wakare	Подножка через туловище вращением
Yoko-guruma	Бросок через грудь вращением (седом)
Ushiro-goshi	Подсад опрокидыванием от броска через бедро
Ura-nage	Бросок через грудь прогибом
Sumi-otoshi	Бросок выведением из равновесия назад
Yoko-gake	Боковая подсечка с падением
Daki-age	Подъем из партера подсадом (запрещенный прием)
Kani-basami	Бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием)
Kawazu-gake	Бросок обвивом голени (запрещенный прием)

### KATAME-WAZA – техника сковывающих действий

Ude-hishigi-te-gatame	Рычаг локтя через предплечье в стойке
Ude-hishigi-ude-gatame	Рычаг локтя внутрь, прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке
Tomoe-jime	Удушение одноименными отворотами петель вращением из стойки
Ashi-garami	Узел бедра и колена (запрещенный прием)
Ashi-hishigi	Ущемление ахиллова сухожилия (запрещенный прием)
Do-jime	Удушение сдавливанием туловища ногами (запрещенный прием)

## 2. Тактика

### **А) тактика проведения технико-тактических действий**

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.

## **Б) 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.

## **В) Тактика участия в соревнованиях**

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

### **3. Физическая подготовка**

В зависимости от поставленных целей варьируется нагрузка в ОФП и СФП, которая поможет выйти на нужный уровень и показать планируемый результат.

### **4. Психологическая подготовка**

Специфика дзюдо, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитанию воли. Основной задачей психологической подготовки на этапе спортивного совершенствования является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер-преподаватель ставит перед обучающимися, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у обучающихся, возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующих ему тяжелым функциональным состоянием в процессе тренировок, вызывает психологические изменения в организме обучающихся, 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.

### **5. Методическая и теоретическая подготовка**

#### **Прогнозирование спортивных результатов.**

Анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности по критериям эффективности, стабильности и вариативности двигательных действий обучающихся. Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности. Средства и методы совершенствования технических и тактических способностей.

#### **Интеллектуальная подготовка.**

Средства повышения образовательного и культурного уровня: посещение музеев, выставок, театров, обучение в высших и средних учебных заведениях, чтение специальной и художественной литературы.

### **Составление индивидуального плана подготовки.**

Определение цели подготовки. Методика составления индивидуальных планов по различным сторонам подготовки – технической, тактической, физической, психологической.

### **Правила соревнований по дзюдо.**

Оценка выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений. Уклонение от противоборства. Борьба в красной зоне татами. Жесты судей. Последние изменения в правилах соревнований дзюдо.

### **Задачи тренировки.**

Сохранение и укрепление здоровья, воспитание волевых и нравственных качеств, формирование и совершенствование двигательных навыков, подготовка к соревнованиям.

### **Анализ участия в соревнованиях.**

Выявление тенденций. Исправление ошибок. Определение путей совершенствования подготовки обучающихся.

## **6. Инструкторская и судейская практика.**

Составление положения о соревнованиях. Практика и организация судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на районных и городских соревнованиях. Прохождение судейского семинара.

## **7. Соревновательная подготовка.**

Участие в 7-8 соревнованиях в течение года.

## **8. Рекреация.**

Медико-биологические средства восстановления. Рациональное питание, физические факторы, гидротерапия, сауна, массаж, мануальная терапия, кислородные коктейли, фармакологические препараты (лекарственные препараты растительного происхождения, витаминные комплексы с микроэлементами, солями, белковые препараты), иглорефлексотерапия. Специальные упражнения на растягивание, растирание мазями, гелями, кремами. Прогулка. Восстановительный бег.

## **9. Зачетные требования.**

Подтвердить норматив КМС или выполнить звание Мастер спорта России. Оценка подготовленности обучающегося проводится в ходе тестирования тренером-преподавателем и в процессе соревнований.

## **10. Профилактика употребления допинга в спорте.**

Запрещенные препараты ВАДА, последствия применения допинга. Ежегодное прохождение дистанционного обучения «Антидопинг» и получения сертификата «РУСАДА».

### **2.2.5. Список литературы**

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» от 24 ноября 2022 г. Приказ министерства спорта РФ № 1074
2. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. С.Е. Табаков, С.В.Елисеев, А.В.Конаков.- М.: Советский спорт, 2005
3. Программа по дзюдо, И.Д. Свищев, В.Э. Жердев, Москва, федерация дзюдо, 2007 г.

4. Борьба самбо. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва. ГЦОЛИФК, 1991 г.
5. Спортивные игры и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры. М.: «Физкультура и спорт», 1986 г
6. Самбо: первые шаги. П.А. Эйгинас. М.: «Физкультура и спорт», 1991 г
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: ФиС, 1991
8. О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей. Письмо Минобнауки России от 11.12.2006, № 06-1844. Администратор образования № 5(306) март 2007.
9. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Амортизаторы резиновые	штук	20
2.	Брусья	штук	3
3.	Весы электронные медицинские (до 150 кг)	штук	2
4.	Гантели переменной массы (до 29кг)	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.	Листы татами дзюдо	Штук	72
10.	Манекен тренировочный	штук	6
11.	Мат гимнастический для отработки бросков	штук	8
12.	Полусфера балансировочная	штук	8
13.	Тренажер для наклона лежа (гиперэкстензии)	штук	2
14.	Скамья для пересса	штук	1
15.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	3
16.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
<b>Для этапов ВМС и СС</b>			
1.	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	Комплект	8
2.	Кушетка массажная или массажный стол	штук	1
3.	Стойка со скамьей для жима лежа горизонтальная	штук	2
4.	Скамья силовая с регулируемым наклоном спинки	штук	2
5.	Стойка для приседания со штангой	штук	2
6.	Стойка силовая универсальная	штук	2

7.	Тренажер «беговая дорожка»	штук	2
8.	Велозргометр	штук	2
9.	Тренажер универсальный на различные группы мышц	штук	1
10.	Тренажер эллиптический	штук	2
11.	Штанга тренировочная (разборная) с комплектом дисков (250 кг)	штук	1

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование														
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки										
				Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	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	1	1	1	1	1	1
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	1	1	1	1	1
5.	Костюм весогоночный	штук	На обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
6.	Костюм спортивный	штук	На обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1

7.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	На обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
8.	Кроссовки	пар	На обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2
9.	Куртка зимняя утепленная	штук	На обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2
10.	Пояс для дзюдо	штук	На обучающегося	-	1	2	1	2	1	1	2	1	1
11.	Сумка спортивная	штук	На обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2
12.	Тапки спортивные	пар	На обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
13.	Тейп спортивный	штук	На обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	-	3	1
14.	Футболка	штук	На обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	-	3	1
15.	Шапка спортивная	штук	На обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2
16.	Шорты спортивные	штук	На обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1

## План физкультурных и спортивных мероприятий по дзюдо на 2023 год.

МБУ ДО «СШОР по самбо и дзюдо «Витязь» имени И.И. Пономарева» г. Перми

№	Наименование соревнования	Категории участников мероприятия в соответствии с ЕВСК	Сроки проведения мероприятия включая дату приезда и отъезда	Место проведения
1	Первенство Пермского края	юниоры, юниорки до 23 лет	20-22.01.	Пермь
2	Первенство Пермского края	юноши, девушки до 15 лет	03-05.02.	Краснокамск
3	Первенство Пермского края	юноши, девушки до 13 лет	03-05.03.	Краснокамск
4	Краевые соревнования, посвященные памяти Героя России Ф.В. Кузьмина и сотрудников погибших при исполнении служебных обязанностей	юниоры, юниорки до 21 года	24-25.03.	Пермь
5	Первенство Пермского края	юноши, девушки до 13 лет	03-05.03.	Краснокамск
6	Региональный турнир памяти Доронина А.С.	юноши (до 15 лет)	07-09.04.	Чернушка
7	Всероссийские соревнования памяти М.Ш. Бибарцева (весовые категории)	мужчины, женщины	21-24.04.	Пермь
8	Чемпионат Пермского края	мужчины, женщины	28-30.04.	Пермь
9	Краевые соревнования	юноши, девушки до 18 лет	28-30.04.	Пермь
10	Краевые соревнования "Изуран"	юноши до 15 лет, девушки до 13 лет	29.04.-01.05.	Пермь
11	Краевые соревнования "Кубок Победы", посвященные 78 -годовщине Победы	юноши, девушки до 13 лет	06-08.05.	Пермь
12	Первенство края	юноши, девушки до 11 лет	12-14.05.	Чусовой
13	Региональный турнир памяти С. Попова	юноши	20-21.05.	Чайковский
14	Открытое первенство г. Краснокамска	юноши, девушки	май	Краснокамск
15	Краевой турнир "Кубок главы Кунгурского	юноши, девушки	май	Кунгур

	муниципального округа"			
16	Региональный турнир "Иппон"	юноши	май	Добрянка
17	Кубок Мэра	юноши, девушки (командные)	1.06.	Пермь
18	Первенство Пермского края	юноши, девушки до 18 лет	08-11.09.	Пермь
19	Первенство Пермского края	юниоры, юниорки до 21 года	15-17.09.	Пермь
20	Краевые соревнования, посвященные 27-летию МАУ СП "СШОР "Березники"	юноши, девушки до 11 лет	22-24.09.	Березники
8	Чемпионат Пермского края	мужчины, женщины	28-30.04.	Пермь
9	Краевые соревнования	юноши, девушки до 18 лет	28-30.04.	Пермь
10	Краевые соревнования "Изуран"	юноши до 15 лет, девушки до 13 лет	29.04.-01.05.	Пермь
11	Краевые соревнования "Кубок Победы", посвященные 78 -годовщине Победы	юноши, девушки до 13 лет	06-08.05.	Пермь
12	Первенство края	юноши, девушки до 11 лет	12-14.05.	Чусовой
13	Региональный турнир памяти С. Попова	юноши	20-21.05.	Чайковский
14	Открытое первенство г. Краснокамска	юноши, девушки	май	Краснокамск
15	Краевой турнир "Кубок главы Кунгурского муниципального округа"	юноши, девушки	май	Кунгур
16	Региональный турнир "Иппон"	юноши	май	Добрянка
17	Кубок Мэра	юноши, девушки (командные)	1.06.	Пермь
18	Первенство Пермского края	юноши, девушки до 18 лет	08-11.09.	Пермь
19	Первенство Пермского края	юниоры, юниорки до 21 года	15-17.09.	Пермь
20	Краевые соревнования, посвященные 27-летию МАУ СП "СШОР "Березники"	юноши, девушки до 11 лет	22-24.09.	Березники
21	Краевые соревнования "Всемирный день дзюдо"	юноши, девушки до 13 лет	28-30.10.	Пермь

22	Первенство Пермского края (ката-группа)	юноши, девушки до 13, 15 лет	04-06.11.	Пермь
23	Первенство Пермского края (ката)	юноши, девушки до 18 лет	04-06.11.	Пермь
24	Краевой турнир посвященный памяти сотрудников МВД России по Чернушенскому городскому округу	юноши до 13 лет	10-12.11.	Чернушка
25	Краевые соревнования "Барс"	юноши, девушки до 15, 18 лет	18-20.11.	Пермь
26	Региональный турнир на призы филиала ПАО "РусГидро"- "Воткинская ГЭС"	юноши до 11 лет	25.11.	Чайковский
27	Региональный турнир посвященный памяти основателя дзюдо Коновалова В.М.	юноши	ноябрь	Кудеда
28	Региональный турнир "Юный чемпион"	юноши, девушки	ноябрь	Кунгур
29	Краевые соревнования памяти Заслуженного тренера России Н.П. Данилова	юноши, девушки до 13 лет	01-03.12.	Соликамск
30	Региональный турнир посвященный памяти Алексея Щепеткина и мастера спорта СССР Куликова С.А.	юноши, девушки до 15 лет	16.12.	Шадейка