

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа №1  
комитета молодёжной политики, физической культуры и спорта  
Администрации города Иванова

**СОГЛАСОВАНО:**

Председатель комитета молодёжной  
Политики, физической культуры и  
спорта Администрации г. Иванова  
О.В. Федосеева

« \_\_\_\_\_ » июня 2019



**УТВЕРЖДЕНО:**

Директор МБУ ДО ДЮСШ №1  
Комитета МФКиС Администрации  
г. Иванова

В.П. Магницкий

« \_\_\_\_\_ » июня 2019



# ПРОГРАММА

## СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

### ПО ДЗЮДО

*Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо  
(утв. Приказом Министерства спорта РФ от 21 августа 2017 г. № 767*

**Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:**

- начальной подготовки – 4 года
- тренировочный (этап спортивной специализации) – 5 лет
- спортивного совершенствования – без ограничений

**Программу составили:**

Тренер-преподаватель  
высшей категории  
Н.П. Аникин  
Заместитель директора по УВР  
Отличник ФКиС РФ  
И.В. Медреев

**Рецензенты:**

Директор института ФКиС ИвГУ  
- доцент, КПН – Соколов Е.Е.  
Доцент кафедры ФКиС ИвГУ  
- МС Кумирова К.С.

г. Иваново  
2019 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по дзюдо для муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа № 1 комитета молодёжной политики, физической культуры и спорта Администрации города Иванова (далее ДЮСШ № 1) разработана на основе нормативных документов: Федеральный закон № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. Федеральный стандарт спортивной подготовки по дзюдо (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 21 августа 2017 г. № 767), региональными и муниципальными нормативными актами регламентирующими работу в сфере физической культуры и спорта. Программа содержит основополагающие принципы подготовки спортсменов.

Дзюдо – один из видов спортивной борьбы в одежде, входит в программу летних Олимпийских игр. Дзюдо характеризуется широким арсеналом технических действий в стойке (разнообразные броски) и в партере (удержания, удушающие, болевые приемы) – все это гармонично развивает организм спортсмена, а спортивная подготовка затрагивает развитие всех физических качеств атлета. Задачи спортивной подготовки решаются в многолетнем этапном процессе. На каждом этапе спортивной подготовки по дзюдо выделяются основные моменты, на которые направлено воздействие тренировочного процесса.

**На этапе начальной подготовки** спортивная школа решает задачи, направленные на развитие массового спорта: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники дзюдо, приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по дзюдо; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий борьбой дзюдо.

**На тренировочном этапе (этап спортивной специализации):** формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья.

**На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:** повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья.

# 1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

**1.1. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки МБУ ДО ДЮСШ № 1, представлены в таблице 1.

Таблица 1. **Этапы подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст зачисления (лет)	Минимальное количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	1
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1

**1.2. СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА** по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки МБУ ДО ДЮСШ № 1 представлены в Таблице 2.

Таблица 2. **Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки**

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
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
Технико-тактическая подготовка (%)	32-40	38-42	40-45	42-47	45-48	45-50
Теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	2-4	4-5	4-5	3-4	1-2
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	1	1-2	6-8	8-9	8-10	8-10

**1.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** по дзюдо спортсменов МБУ ДО ДЮСШ № 1 представлены в Таблице 3.

Под соревновательной деятельностью в настоящей программе признаётся нацеленное на результат (победу) участие в схватках по дзюдо. Единицей измерения объема

соревновательной деятельности является схватка (поединок), целью которой является одержание победы над соперником с использованием всего тактико-технического арсенала и физического потенциала спортсмена.

Таблица 3. **Планируемые показатели соревновательной деятельности**

Виды спортивных соревнований, поединков	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований, поединков					
	этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Отборочные соревнования	-	1	2	3	3	3
Основные соревнования	-	-	1	1	2	2
Соревновательные поединки	-	5	10	15	20	25

Соревновательные схватки, в зависимости от места и задачи проведения, могут быть тренировочными (проходящими согласно тренировочному плану), контрольными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки борца и (или) его положения в рейтинге иных борцов группы), отборочными (формирование команды) и основными (проходящими в рамках официальных соревнований).

- Тренировочные - применяются во время проведения практических занятий и сборов.
- Контрольные - применяются для проверки подготовленности спортсменов, эффективности прошедшего этапа подготовки.

**Отборочные соревнования.** По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

**Основные соревнования.** В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Роль и место различных соревнований существенно зависит от этапа многолетней подготовки. Так на начальных этапах многолетней подготовки планируют только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. По мере роста квалификации спортсменов, на последующих этапах многолетней подготовки число соревнований увеличивается, в соревновательную практику вводятся отборочные и главные соревнования. Число и роль последних возрастает на этапе спортивного мастерства.

Планируя соревнования, необходимо учитывать ряд положений:

- привлекать спортсмена к участию в соревнованиях следует лишь в том случае, если он по своим физическим, технико-тактическим и психическим возможностям способен к решению поставленных задач;

- соревнования должны подбираться таким образом, чтобы по направленности и степени трудности они строго соответствовали задачам и особенностям построения многолетней подготовки;
- необходимо так планировать соотношение соревновательной и тренировочной практики, чтобы наиболее эффективно осуществлялся процесс подготовки спортсмена, и чтобы наиболее полно раскрывались возможности спортсмена в отборочных и главных соревнованиях.

**1.4. РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ** включает в себя расписание занятий и продолжительность занятий.

Расписание занятий (тренировок) составляется по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других организациях, осуществляющих спортивную подготовку. Расписание занятий согласовывается с руководством спортивной школы, исходя из возможностей материальной базы.

Продолжительность одного занятия:

- на этапе начальной подготовки (НП) первого года обучения не должна превышать 2 астрономических часа (не более 5 часов в неделю),
- на этапах начальной подготовки свыше года не должна превышать 2 астрономических часа (не более 6 часов в неделю),
- на тренировочных этапах (ТЭ) первого и второго годов обучения – 3 астрономических часа (не более 12 часов в неделю),
- на тренировочных этапах третьего – пятого годов обучения – 3 астрономических часа (не более 18 часов в неделю).
- на этапе спортивной специализации (СС) – 3 астрономических часа (не более 21 часа в неделю)

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с этапа спортивной специализации третьего года обучения, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общего годового плана спортивной подготовки, определенного данному этапу. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем плана спортивной подготовки каждой группы был выполнен полностью.

К выполнению тренировочного плана (тренировочной работе) допускаются исключительно спортсмены, прошедшие медицинское освидетельствование (диспансеризацию или углублённое медицинское обследование), не имеющие медицинских противопоказаний к планируемой тренировочной нагрузке, имеющие соответствующую спортивную квалификацию и успешно прошедшие подготовку на предшествующем этапе.

## **1.5. МЕДИЦИНСКИЕ, ВОЗРАСТНЫЕ И ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЛИЦАМ, ПРОХОДЯЩИМ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ**

### *1.5.1. Медицинские требования.*

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны:

- проходить (один раз в полгода) обязательные медицинские осмотры;
- иметь медицинский допуск для участия в соревнованиях;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в учреждение, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

На всех этапах спортивной подготовки, лица, проходящие спортивную подготовку, должны быть физически здоровы и не иметь медицинских ограничений к занятиям дзюдо.

### 1.5.2. Возрастные требования

Возрастные требования к зачислению в группы спортивной подготовки представлены в таблице 1.

### 1.5.3. Психофизические требования

В единоборствах в плане психофизических качеств и функций человека основное внимание уделяется таким качествам как работоспособность, свойства нервной системы, интеллект, воля, устойчивость к сильным посторонним раздражителям, внимание, память, скорость реакции, координация движений, темп.

Тактические ситуации строятся на неожиданности выполнения и применения различных технических приемов, и в первую очередь – на своевременности действий. Немаловажную роль играют реакция на кратковременные решения противника (прием) и преодоление временной неопределенности (момент начала приема).

Реакция выбора в большей мере отражает эффективность тех действий, которые связаны с тактическими возможностями спортсменов.

Общие способности к быстрой оценке ситуаций и выбору оперативного решения в наибольшей степени свидетельствуют о подготовленности спортсмена и оказывают влияние, как на стабильность, так и на результативность соревновательной деятельности.

В зависимости от ответственности соревнования, мотивации достижений, факторов личностного характера спортсмен переживает различные психические состояния, которые отражаются на структуре соревновательной деятельности. Поэтому, в процессе работы со спортсменом необходимо установить, насколько психические состояния влияют на те или иные проявления способностей.

Спортсмен нередко попадает в сложные условия, характеризующиеся теми признаками, которые вызывают стресс, - наличием проблемной ситуации, лимитом времени, высоким уровнем ответственности за каждое действие. Стресс как наивысшая степень психической напряженности не обязательно сопровождает любую соревновательную деятельность. Однако психическая напряженность является непременным фактором соревнования.

Психическая напряженность – это совокупность психофизиологических явлений, обеспечивающих психический тонус человека для выполнения той или иной деятельности. Таким образом, необходимо изучать проявления основных свойств нервной системы в различных способностях как в сенсомоторной, так и в интеллектуальной сферах. Это позволит более четко выявить взаимокompенсации и глубже вскрыть механизмы этого сложного психического явления.

## 1.6. ПРЕДЕЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ НАГРУЗКИ

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки представлены в таблице 4.

Таблица 4. **Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

Объём тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	5	6	12	18	21	
Количество тренировок в неделю	3	3	4	6	11	
Общее количество часов в год	260	312	624	936	1092	
Общее количество тренировок в год	156	156	208	312	572	

### 1.7. ОБЪЁМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Показатели соревновательной нагрузки дзюдоистов в годичном цикле зависят от этапа подготовки (регулируются программой подготовки).

В группах начальной подготовки рекомендуется проводить 5 соревновательных поединков и 1 отборочное соревнование в год.

Среди дзюдоистов, занимающихся на тренировочном этапе (1 и 2 года), можно проводить до 10 соревновательных поединков, 2 отборочных и одно основное соревнование в год.

По мере роста квалификации дзюдоистов на этапах углубленной специализации и высших спортивных достижений количество соревнований возрастает, в соревновательную практику дзюдоистов вводятся отборочные и основные соревнования, количество и роль которых тоже значительно возрастают.

Дзюдоисты, занимающиеся на этапе углубленной специализации (тренировочные группы 3-го, 4-го и 5-го года), могут проводить до 15 соревновательных поединков, 3 отборочных и одно основное соревнование в год.

На этапе совершенствования спортивного мастерства спортсмены проводят не менее 20 соревновательных поединков, 3 отборочных и два основных соревнования в год.

На этапе высшего спортивного мастерства спортсмены проводят не менее 25 соревновательных поединков, 3 отборочных и два основных соревнования в год.

### 1.8. ТРЕБОВАНИЯ К ЭКИПИРОВКЕ, СПОРТИВНОМУ ИНВЕНТАРЮ И ОБОРУДОВАНИЮ

Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка, необходимые для прохождения спортивной подготовки в ДЮСШ № 1 представлены в таблицах 5 и 6.

Таблица 5. **Оборудование и спортивный инвентарь ДЮСШ № 1**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Напольное покрытие татами	комплект	10
2.	Брусья навесные для гимнастической стенки	штук	2
3.	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	4
4.	Гонг	штук	0
5.	Доска информационная	штук	1
6.	Зеркало 2 х 3 м	штук	1
7.	Канат для лазанья	штук	2
8.	Кушетка массажная	пара	1
9.	Манекены тренировочные	штук	8
10.	Мат гимнастический	штук	6
11.	Мяч волейбольный	штук	4
12.	Мяч баскетбольный	штук	2
13.	Мяч для регби	штук	2
14.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	4
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Резиновые амортизаторы	штук	10
18.	Секундомер электронный	штук	5
19.	Скамейка гимнастическая	штук	10
20.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	10
21.	Тренажер кистевой	штук	4
22.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	2
23.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	8
24.	Урна - плевательница	штук	0
25.	Электронные весы до 150 кг	штук	5

**Таблица 6. Обеспечение спортивной экипировкой**

N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этап спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1	Дзюдога белая (куртка и брюки)	комплект	на обучающего	-	-	1	2	1	1	1	1
2	Дзюдога синяя (куртка и брюки)	комплект	на обучающего	-	-	1	2	1	1	1	1
3	Пояс	штук	на обучающего	-	-	1	2	1	1	1	1

**1.9. ТРЕБОВАНИЯ К КОЛИЧЕСТВЕННОМУ И КАЧЕСТВЕННОМУ СОСТАВУ В ГРУППАХ**

Требования к зачислению в группы спортивной подготовки зависят от этапов подготовки.

*1.9.1. Этап начальной подготовки*

Предполагает выполнение входных требований (табл. 7.) по ОФП и СФП. Возраст зачисления не моложе 7 лет.

**Таблица 7. Входные требования (тесты) для этапа начальной подготовки**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Координация	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 10 с)	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 8 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола пальцами рук)	
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 70 см)

*1.9.2. Тренировочный этап*

Требования к зачислению в группы спортивной подготовки тренировочного этапа предполагают:

- наличие второго юношеского спортивного разряда;
- выполнение требований ОФП и СФП (табл. 8.);
- возраст зачисления не моложе 11 лет.

**Таблица 8. Нормативы по ОФП, СФП, иные спортивные нормативы  
для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
	Для спортивных дисциплин (весовых категорий)	
	в/к до: 26 кг, 30 кг, 34 кг, 38 кг, 42 кг, 46 кг, 50 кг	в/к до: 24 кг, 28 кг, 32 кг, 36 кг, 40 кг
Координация	Челночный бег 3x10 (не более 10 с)	Челночный бег 3x10 (не более 10,5 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 6 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Развиваемые физические качества	Для спортивных дисциплин (весовых категорий)	
	в/к до: 55 кг, +55 кг, 60 кг, 66 кг, 73 кг	в/к до: 44 кг, 48 кг, 52 кг, +52 кг, 57 кг
Координация	Челночный бег 3x10 (не более 10,2 с)	Челночный бег 3x10 (не более 10,6 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 14 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Развиваемые физические качества	Для спортивных дисциплин (весовых категорий)	
	в/к до: +73 кг, 81 кг, 90 кг, +90 кг, 100 кг, +100 кг	в/к до: 63 кг, +63 кг, 70 кг, +70 кг, 78 кг, +78 кг
Координация	Челночный бег 3x10 (не более 10,4 с)	Челночный бег 3x10 (не более 10,8 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 2 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательные требования к технической подготовленности	

### 1.9.3. Этап спортивного совершенствования

Требования к зачислению в группы спортивной подготовки тренировочного этапа предполагают:

- наличие спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
- выполнение требований ОФП и СФП (табл. 9.);
- возраст зачисления не моложе 14 лет.

**Таблица 9. Нормативы по ОФП, СФП, иные спортивные нормативы  
для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
	Для спортивных дисциплин (весовых категорий)	
	в/к до: 46 кг, 50 кг, 55 кг, 60 кг	в/к до: 40 кг, 44 кг, 48 кг
Координация	Челночный бег 3x10 (не более 9,8 с)	Челночный бег 3x10 (не более 10,3 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 15 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Развиваемые физические качества	Для спортивных дисциплин (весовых категорий)	
	в/к до: 66 кг, 73 кг, 81 кг	в/к до: 52 кг, 57 кг, 63 кг
	Координация	Челночный бег 3x10 (не более 10 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 13 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Развиваемые физические качества	Для спортивных дисциплин (весовых категорий)	
	в/к до: 90 кг, 100 кг, +100 кг	в/к до: 70 кг, 78 кг, +78 кг
	Координация	Челночный бег 3x10 (не более 10,2 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 10 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательные требования к технической подготовленности	

#### 1.9.4. Этап высшего спортивного мастерства

Требования к зачислению в группы спортивной подготовки тренировочного этапа предполагают:

- наличие спортивного звания «Мастер спорта России»;
- выполнение требований ОФП и СФП (табл. 10.);
- возраст зачисления не моложе 16 лет.

**Таблица 10. Нормативы по ОФП, СФП, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
	Для спортивных дисциплин (весовых категорий)	
	в/к до: 50 кг, 55 кг, 60 кг	в/к до: 44 кг, 48 кг
Координация	Челночный бег 3x10 (не более 9,6 с)	Челночный бег 3x10 (не более 10,1 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 20 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 25 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 35 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 20 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
Развиваемые физические качества	Для спортивных дисциплин (весовых категорий)	
	в/к до: 66 кг, 73 кг, 81 кг	в/к до: 52 кг, 57 кг, 63 кг
Координация	Челночный бег 3x10 (не более 9,8 с)	Челночный бег 3x10 (не более 10,2 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 20 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 25 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 35 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 20 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
Развиваемые физические качества	Для спортивных дисциплин (весовых категорий)	
	в/к до: 90 кг, 100 кг, +100 кг	в/к до: 70 кг, 78 кг, +78 кг
Координация	Челночный бег 3x10 (не более 10,2 с)	Челночный бег 3x10 (не более 10,4 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 13 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 19 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 10 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательные требования к технической подготовленности	

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп, если разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов или званий.

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

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

#### **1.10. ОБЪЁМ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Если для спортсменов в группах НП и ТЭ составляется общий план тренировочной работы, то спортсменам в группах СС и ВСМ для совершенствования в технике и повышения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план - график.

Составляется он по тому же принципу — на год, период, месяц и т. д. Только упражнения и нагрузки (объём и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей.

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на производстве или учебе и другое. Объём и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

- объём к интенсивности нагрузки;
- количество и характер упражнений;
- очередность выполнения упражнений;
- нагрузка в каждом упражнении,
- длительность и темп выполнения упражнений;
- количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата.

При этом обязательно учитываются:

- нагрузка в предыдущих занятиях;
- степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов и каждом периоде, и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план тренировочной работы

#### **1.11. 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.

Показатели соревновательной деятельности и выполнение нормативов по общей, специальной и технической подготовке фиксируются в индивидуальных планах, обязательных для групп на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Выполнение нормативов и соревновательной деятельности в группах на этапе начальной подготовки и на тренировочном этапе фиксируется в рабочей документации тренера.

## 2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы включает примерные тренировочные планы по основным видам подготовки. Содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий; распределению по годам обучения и в годичном цикле объемов тренировочных нагрузок, планированию спортивных результатов; организации и проведению педагогического и медико-биологического контроля.

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки.

В настоящей программе мы исходим из общепринятых положений спортивной педагогики, которые базируются на следующих методических положениях:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельным вес ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств на всех этапах многолетней подготовки спортсменов, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды;
- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней тренировки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды;
- программный материал изложен в соответствии с годовым календарным учебным графиком МБУ ДО ДЮСШ № 1.

В технической подготовке могут быть использованы два методических подхода: целостное (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами) и расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам движения их сочетание в единое целое). В данной программе предложен принцип целевого обучения. Для развития навыков пошагового построения борцовских ситуаций в систему обучения включены не только отдельные технические действия, но и комплексы логически взаимосвязанных технических действий.

Примерный годовой учебный план спортивной подготовки по разделам рассчитан на 52 недели, в котором предусмотрено 46 учебных недель и 6 недель по индивидуальным планам, лиц проходящим спортивную подготовку, на период их активного отдыха (Табл. 11)

Таблица 11. Годовой график распределения часов на этапах подготовки.

№	Разделы подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
		НП		ТЭ		СС	СМ
		до года	свыше года	до года	свыше года	не ограничено	
1.	Общая физическая подготовка	144	156	156	176	196	
2.	Специальная физическая подготовка	12	22	124	204	240	

№	Разделы подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
		НП		ТЭ		СС	СМ
		до года	свыше года	до года	свыше года	не ограничено	
3.	Технико-тактическая подготовка	94	118	280	440	506	
4.	Теоретическая, психологическая подготовка	10	12	28	36	42	
5.	Соревнования	В соответствии с календарным планом					
6.	Инструкторская и судейская практика		4	36	80	108	
7.	Медицинское обследование	Вне сетки часов					
	<b>Общее количество часов в год</b>	<b>260</b>	<b>312</b>	<b>624</b>	<b>936</b>	<b>1092</b>	

## 2.1. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона или рекордсмена целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями, с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически необозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебного контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и степенью подготовленности постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается общий объем тренировочной нагрузки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

### 2.1.1. Этап начальной подготовки (НП)

**Основная цель тренировки:** утверждение в выборе спортивной специализации борьбы дзюдо и овладение основами техники.

**Основные задачи:** укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; изучение техники борьбы дзюдо; повышение уровня физической подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий борьбой дзюдо.

### **Факторы, ограничивающие нагрузку:**

- 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- 2) возрастные особенности физического развития;
- 3) недостаточный общий объем двигательных умений.

**Основные средства:** 1) подвижные игры и игровые упражнения; 2) общеразвивающие упражнения; 3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); 7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; 8) школа техники борьбы дзюдо и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК); 9) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

**Основные направления тренировок.** Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т. е. попытка с первых шагов определить специальность спортсмена и организовать подготовку по ней. В отдельных случаях такая специализация давала положительные результаты. Однако она приводила к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов пересмотреть отношение к ранней узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

В последние годы все больше приверженцев находит точка зрения, что уже на этапе начальной подготовки, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для борьбы дзюдо.

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

В связи с этим этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения мастерством в борьбе дзюдо и проводится отбор для дальнейших занятий спортом. На данном этапе нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

**Особенности обучения.** Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий в борьбе дзюдо на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать

трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

Эффективность изучения упражнений находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

**Методика контроля.** Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется как правило тренером по оценке выполнения обязательной программы при сдаче экзаменационных зачетов на соответствующий «кю».

Контроль эффективности физической подготовки проводится с помощью специальных переводных нормативов по годам тренировочных занятий, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

**Врачебный контроль** юных спортсменов 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 выполнения юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

**Участие в соревнованиях.** Невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам (игровые комплексы для борьбы представлены ниже). На этапах начальной подготовки рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольных экзаменов на сдачу ступеней «кю». На этих этапах подготовки юные спортсмены должны начать соревноваться и в борьбе на татами. Так как обучающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется при сдаче обязательной программы.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально ценных качеств личности: мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

### **2.1.2. Тренировочный этап (ТЭ)**

**Основная цель тренировки** - углубленное овладение технико-тактическим арсеналом борьбы дзюдо.

**Основные задачи:** укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования

основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; изучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Факторы, ограничивающие нагрузку: 1) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием; 2) диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы; 3) неравномерность в росте и развитии силы.

**Основные средства тренировки:** 1) общеразвивающие упражнения; 2) комплексы специально подготовленных упражнений; 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 4) комплексы специальных упражнений своего вида; 5) упражнения со штангой (вес штанги 50-70% от собственного веса спортсмена); 6) подвижные и спортивные игры; 7) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); 8) изометрические упражнения.

**Методы выполнения упражнений:** повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

**Основные направления тренировки.** Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Данный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать силовые и скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения, интенсивность выполнения упражнений, количество повторений в каждом подходе, интервалы отдыха между упражнениями.

**Совершенствование техники борьбы дзюдо.** При планировании тренировочных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При изучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению

нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в изучении и как их исправлять.

**Методика контроля.** Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный, в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие.

Контроль тренера определяет эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных дзюдоистов. Проводятся тренерские наблюдения, контрольные испытания на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль нужен для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

**Участие в соревнованиях** зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных дзюдоистов свойство не преувеличивать трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях противоборства.

### **2.1.3. Этапы спортивного совершенствования мастерства и высшего спортивного мастерства**

На этом этапе подготовки спортсмена средства и методы тренировки выбираются индивидуально, в соответствии с особенностями организма спортсмена. Программа подготовки учитывает особенности тактического ведения схватки, сильные стороны спортсмена. Основной целью являются:

- максимальное развитие сильных качеств спортсмена, за счет которых одерживаются победы;
- ликвидация слабых сторон подготовленности;
- построение рациональной технико-тактической модели ведения поединка спортсменом (в соответствии с его уровнем подготовленности).

Знать и уметь применять технические действия для квалифицированных степеней 1 КЮ и 1 дан.	В положениях NAGE WAZA и NE WAZA дальнейшее совершенствование ранее изученных технических действий, в том числе, комбинированных действий из двух-трех элементов. Умение преследовать противника после броска в положении NE WAZA.
Повторение и совершенствование ранее пройденного материала.	Учебно-тренировочные поединки по заданиям; совершенствование технико-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства; отработка технических действий с программированием действий противника; совершенствование встречных атак; непрерывного наступления в различных частях поединка; совершенствование индивидуальной техники; устранение погрешностей техники выполнения бросков; совершенствование сковывающих, опережающих, обманных действий; маскировка обороны; ведение поединка в рваном темпе. Выступление на республиканских, региональных и всероссийских соревнованиях.

## **2.2. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ**

Спортсмены спортивной школы должны регулярно знакомиться с инструкцией по технике безопасности и неукоснительно ее соблюдать.

### **2.2.1. Общие требования безопасности.**

- к занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, обучающиеся имеющие кожные и инфекционные заболевания к занятиям не допускаются;
- при несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации школы.
- в процессе занятий обучающиеся должны соблюдать последовательность выполнения упражнений, выполнять команды тренера.

### **2.2.2. Требование безопасности перед началом занятия**

- надеть спортивную форму (соответствующую виду спорта). Спортивная форма должна использоваться только для занятий, быть чистой и аккуратной;
- снять кольца, браслеты, часы и другие предметы, которые могут причинить травму партнеру, длинные волосы должны быть подобраны или сплетены в косичку.

### **2.2.3. Требования безопасности во время занятия**

- вход обучающихся в зал и занятия разрешается только в присутствии и под руководством тренера;
- опоздавшие могут быть допущены к занятиям, только после индивидуальной разминки и разрешения тренера
- при выполнении движений в беге и акробатических упражнений двигаться строго в одном направлении - по периметру зала против часовой стрелки, прыгать и выполнять кувырки сохраняя интервал спереди и слева, справа, возвращаться на исходную позицию строго вдоль зала.
- при выполнении технических действий и во время тренировочных схваток соблюдать основные приемы самостраховки:
  - a) при проведении броска поддерживать партнера и тем самым смягчать удар при его падении;
  - b) контролировать выполнение действий партнера;
  - c) выполнять броски от центра к краю ковра;
  - d) после проведения броска в кратчайший срок вернуться в исходное положение;
  - e) не проводить приемы близко к краю ковра и за его пределами;
  - f) прекратить прием, если партнер находится в опасном положении, грозящем ему травмой, вывести его из этого положения;
  - g) прекратить немедленно все действия по первому требованию тренера или судьи;
  - h) при падении не упираться прямыми руками о ковер;
  - i) не проводить приемы, требующие большой силы или высокой координации в состоянии сильной усталости;
  - j) не сидеть на ковре и не бороться лежа, если рядом выполняются технические действия в стойки другими борцами.
- обеспечение безопасности падения партнера - обязанность каждого занимающегося.
- при изучении болевых приемов необходимо немедленно прекратить проведение приема при подаче сигнала партнера о сдаче, либо голосом, либо неоднократным хлопком по ковра или партнеру.
- никогда не сидеть на краю ковра спиной к нему, а только лицом, чтобы всегда контролировать ситуацию и вовремя замечать опасный бросок в свою сторону.

- не оставлять на ковре металлические предметы (гири, гантели, штанги и их детали).

#### **2.2.4. Требование безопасности по окончании занятия.**

- убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;
- принять душ.

### **2.3. ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

Результатом реализации Программы является:

**На этапе начальной подготовки:** формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта дзюдо, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта дзюдо; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий борьбой дзюдо.

Планируемый результат:

- НП до года - сохранение 90% контингента спортсменов, пришедших в начале года;
- НП свыше года – выполнение 2-го юношеского разряда (30% спортсменов).

**На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):** формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья.

Планируемый результат:

- ТЭ до 2-х лет – выполнение норматива 1-го юношеского разряда (50% из спортсменов этого этапа;
- ТЭ свыше 2-х лет – выполнение 20% спортсменов данного этапа норматива КМС и попадание в сборную команду области по дзюдо.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:** повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья.

Планируемый результат:

- выполнение норматива МС России
- попадание в сборную команду федерального округа или сборную команду Российской Федерации.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки ДЮСШ № 1 использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

### **2.4. ОРГАНИЗАЦИЯ ВРАЧЕБНОГО КОНТРОЛЯ**

В начале и в конце учебного года все обучающиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах на всех этапах подготовки является контроль состояния здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование юных дзюдоистов позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

*Программа углубленного медицинского обследования*

- a) Комплексная клиническая диагностика.
- b) Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
- c) Оценка сердечно-сосудистой системы.
- d) Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
- e) Контроль состояния центральной нервной системы.
- f) Уровень функционирования периферической нервной системы.
- g) Оценка состояния органов чувств.
- h) Состояние вегетативной нервной системы.
- i) Контроль состояния нервно-мышечного аппарата спортсменов.

**2.4.1. Текущий контроль тренировочного процесса**

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективной организации анализа данных углубленного медицинского обследования необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы ТО (текущее обследование).

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

В видах спортивных единоборств при проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки - общефизическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), специальная подготовка (СП) и соревновательная подготовка (СорП); время-объем тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минутах, интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений в минуту.

Для контроля функционального состояния юных дзюдоистов используется частота сердечных сокращений (ЧСС). Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 с, с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. В таблице 13 представлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

**Таблица 13. Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения**

ЧСС (уд./мин)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость-сила)

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и в микро-, мезо- и макроциклов подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности нагрузок. В таблице 14 представлена шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

Таблица 14. Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Интенсивность	Частота сердечных сокращений	
	уд./10 с	уд./мин
Максимальная	30 и больше	180 и больше
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам допустимо использование процедуры исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье-Диксона (на усмотрение тренера). Проба проста в проведении и расчете, и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (*P1*), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 секунд с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (*P2*) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (*P3*).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:  
 $R = [(P1 + P2 + P3) - 200] / 10$ .

Качественная оценка работоспособности представлена в таблице 15.

Таблица 15. Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
Плохо очень	15-17
Критическое	18 и более

## 2.5. АНТИДОПИНГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

На каждом этапе спортивной подготовки регулярно, 1 раз в квартал следует проводить занятия, направленные на недопущение приема запрещенных препаратов спортсменами. Особый акцент на эту проблему следует сделать в группах совершенствования спортивного мастерства. Основной задачей антидопинговых занятий на всех этапах подготовки является формирование правильных взглядов и привитие принципов честной борьбы.

## 2.6. ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Для психической саморегуляции спортсменов ДЮСШ № 1 используется метод, предложенный А.В. Алексеевым – метод психомышечной тренировки (ПМТ). В основе этого метода лежит аутотренинг, самовнушение. Психомышечная тренировка состоит из двух частей:

- успокаивающая часть ПМТ,
- мобилизующая часть ПМТ.

### *Успокаивающая часть ПМТ*

Умение успокаивать себя чрезвычайно важно – как в жизни, так и в спорте. Ибо на соревнованиях наиболее частой причиной неудач является именно чрезмерная психическая напряженность спортсменов, что почти всегда ведет к снижению результатов.

В основе успокаивающей части ПМТ лежит достижение состояния дремотности. А.В. Алексеев утверждает, чтобы войти в контролируемое сознанием состояние дремотности, необходимо научиться расслаблять скелетные мышцы до такой степени, которая вызывает это состояние.

Первое, что необходимо сделать для достижения успеха в расслаблении скелетных мышц это представить комфортное для отдыха место. Каждый спортсмен представляет то, что хочет. Затем проговаривается определенный набор формул для различных мышечных групп. Освоение методов саморегуляции постепенный процесс, для достижения успеха необходимо осуществлять систематические психомышечные тренировки. Пример формул, направленных на расслабление скелетных мышц:

- Состояние приятного (глубокого) покоя.
- Мое спокойное внимание на моей груди.
- Мое дыхание спокойное... легкое
- Мое внимание на моем сердце.
- Мое сердце бьется спокойно... ровно... хорошо... замедленно...
- Оно отдыхает... отдыхает...

### *Мобилизующая часть ПМТ*

В ряде случаев после выхода из самовнушенного сна-отдыха отчетливое ощущение бодрости возникает не сразу. В течение некоторого времени, как после обычного сна, сохраняется чувство расслабленности, пониженной активности. Чтобы избавиться от этого, нужно использовать специальные формулы самовнушения, получившие название «активизирующих». Ниже представлены формулы, направленные на повышение активности человека:

- Состояние приятного (глубокого) покоя.
- Весь мой организм отдыхает...
- И набирается сил.
- Уходит чувство расслабленности и неподвижности из рук... из ног... туловища... шеи... лица.
- Все мышцы моего тела отдохнувшие... легкие... сильные.
- Дыхание углубляется...
- Становится все глубже и глубже.
- Сонливость рассеивается...
- Сонливость полностью рассеялась!
- Голова отдохнувшая, ясная!
- Самочувствие отличное! Я полон энергии!
- С удовольствием перейду к очередным делам!
- Встать!

Существует множество формул и мыслительных образов, направленных на достижение состояния релаксации и тонизации. Каждый человек – это индивидуальность. Программа ПМТ вырабатывается в процессе тренировки, каждый спортсмен подбирает свои формулы и образы.

Основная задача, которую необходимо решить с помощью ПМТ, состоит в том, чтобы приучить спортсменов сознательно управлять своим психическим состоянием – в частности, сознательно регулировать тонус своей симпатической нервной системы и таким образом мобилизовать себя на усилия, необходимые в данной ситуации .

Мобилизацией принято называть процесс, приводящий организм в такое состояние, которое позволяет выполнить поставленную задачу с максимальным успехом.

Применительно к спорту психологами А.В. Алексеевым и В.Ф. Соповым такое состояние было названо оптимальным боевым состоянием (ОБС).

#### *Оптимальное боевое состояние (ОБС)*

Оптимальное боевое состояние – это «разрешенное» для выполнения состояние пика мобилизации всех функций организма на достижение успеха, выражающееся в предельной концентрации на выполняемом действии.

Для достижения (ОБС) А.В. Алексеев предлагает использовать определенный набор формул, объединенных в три компонента: мышечный, эмоциональный и мыслительный компонент формулы ОБС.

Мышечный компонент направлен на мобилизацию опорно-двигательного аппарата.

Эмоциональный компонент формулы направлен на достижение такого эмоционального состояния, при котором спортсмен способен показать максимальный результат.

Мыслительный компонент формулы ставит перед спортсменом установку на решение конкретных задач.

Следует отметить, что все фразы и мыслительные образы подбираются индивидуально. Спортсмены самостоятельно находят их для себя.

Для составления формулы ОБС атлетам дается задание описать свои лучшие соревнования, или тренировку, когда все получалось. При этом следует акцентировать внимание на опорно-двигательном аппарате (какие были руки, ноги и т. д.), на эмоциональном состоянии (весел, зол и т. д.) и какую установку конкретный спортсмен ставил перед собой, когда достиг максимального спортивного результата. Важно, чтобы спортсмены самостоятельно подбирали слова для выражения своих ощущений. Только в этом случае составленные формулы будут вызывать адекватные ассоциации.

Формула, составленная для одного спортсмена, не будет эффективна для другого.

## **2.7. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

### **2.7.1. Примерные схемы недельных микроциклов для тренировочного этапа**

Недельные микроциклы включают в себя: развивающий физический (РФ), развивающий технический (РТ) и контрольный (К).

#### *2.7.1.1. Развивающий физический микроцикл (РФ)*

Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в развивающем микроцикле представлено в таблице 16.

Таблица 16. **Распределение времени тренировки в РФ микроцикле**

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки	Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	64	Четверг	ОФП	100
	СП	36		СП	-
	СорП	-		СорП	-
Вторник	ОФП	100	Пятница	ОФП	48
	СП	-		СП	42
	СорП	-		СорП	10
Среда	ОП	45	Суббота	ОФП	100
	СП	30		+ парная баня,	
	СорП	25		массаж	
			Воскресенье	Активный отдых	

Задачи микроцикла: повышение уровня общей физической подготовленности, развитие силы, быстроты, выносливости; изучение и совершенствование техники борьбы дзюдо, уделяя основное внимание комбинациям технических действий.

### 2.7.1.2. Развивающий технический микроцикл (РТ)

Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в развивающем микроцикле представлено в таблице 17.

Таблица 17. **Распределение времени тренировки в РТ микроцикле**

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки	Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	40	Четверг	ОФП	33
	СП	44		СП	67
	СорП	16		СорП	-
Вторник	ОФП	22	Пятница	ОФП	25
	СП	64		СП	50
	СорП	14		СорП	25
Среда	ОП	35	Суббота	ОФП	100
	СП	51		+ парная баня,	
	СорП	14		массаж	
			Воскресенье	Активный отдых	

Задачи микроцикла: продолжение развития физических качеств, совершенствование техники борьбы в условиях отработки и в условиях учебных и учебно-тренировочных схваток.

### 2.7.1.2. Контрольный недельный микроцикл (К)

Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в развивающем микроцикле представлено в таблице 18.

Таблица 18. **Распределение времени тренировки в К микроцикле**

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки	Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	15	Четверг	ОФП	40
	СП	73		СП	60
	СорП	12		СорП	-
Вторник	ОФП	80	Пятница	ОФП	32
	СП	20		СП	48
	СорП			СорП	20
Среда	ОП	25	Суббота	ОФП	76
	СП	60		СорП	24
	СорП	15		+ парная баня,	
			Воскресенье	Активный отдых	

Задачи микроцикла: контроль функциональной подготовленности и надежности выполнения технико-тактических действий в соревновательных режимах.

## 2.7.2. Специализированные игровые комплексы (базовые варианты для разработки игр-заданий)

### **Игры-задания по освоению противоборства в различных стойках.**

Главная идея, на которой построен комплекс, – защита места на своем туловище от прикосновения (касания, захвата) противника. Обозначая места касания в различных точках, зонах, частях тела, тренер моделирует вероятную реакцию защиты принятием играющим соответствующей позы и действиями с помощью захватов, упоров, уклонов, перемещений и т.д. Таким образом, задание одному из партнеров коснуться обусловленной точки тела должно привести к следующему. Защищаясь, другой спортсмен встречает атакующего либо упорами, либо «вязкой» его рук, чтобы не дать возможности касания. Все эти действия сопровождаются необходимостью соответственно держать туловище (прямо либо согнуто, либо разворотом в нужную сторону). Эти обстоятельства положены в основу разработки игр-заданий в касания.

Например, для того чтобы учащийся действовал в положении прямой фронтальной стойки, необходимо в игре заставить его защищать от касания свой затылок или зону лопаток. Эффект необходимых действий в низкой стойке наиболее вероятен при задании защищаться от попытки соперника коснуться живота. В обоих случаях принятие левосторонней стойки можно получить при задании одному из играющих (или обоим) коснуться правого бока (лопатки, плеча) противника. «Срабатывает» элементарный принцип построения защиты - удалить от противника опасный участок, а уж затем – защищать руками, маневрированием. Все это невольно предопределяет стойки играющих, их манеру действий. Чтобы получить эффект повышения силового противодействия соперников, увеличить мощность и быстроту движений, необходимо уменьшить площадь свободного перемещения, указать, можно или нельзя блокировать действия захватами за руки и т.п.

Данные приемы могут быть реализованы только при строгом выполнении условий или правил игры. Они определяют факт победы одного из соревнующихся, а, следовательно, их поведение сводится к следующему:

- касаться только строго определенных точек, зон или частей тела соперника;
- выполнять касания одной или двумя руками (какой именно, одновременно или последовательно, с какой стороны и т.п.);
- перемещаться в пределах заданной, ограниченной площади;
- оба партнера выполняю одинаковые задания;
- отступать можно (нельзя);
- руки захватывать можно или нельзя и т.д.

Наряду с визуальными ориентирами мест касания (плечо, затылок, живот и т.д.) хорошо зарекомендовали себя предметные ориентиры, например платок, размещенный за поясом или на частях тела спортсмена при помощи резинки. Суть та же, но способ «завоевания» платка несколько меняется. Силовые решения начинают преобладать. Варианты игр в касания представлены в табл. 26. Опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Их проведение возможно в залах без покрытий, открытых площадках и т.п., при условиях запрета действий, приводящих к падениям.

При разработке игр-заданий следует иметь в виду целевые установки, которые тренер ставит перед занимающимися. Игры первого порядка предполагают одинаковые задания обоим учащимся (коснуться затылка противника). Разные задания относятся к играм-заданиям второго порядка (например, один защищается от касаний живота, другой - от касаний затылка). В таблице игры-задания расположены в порядке их сложности.

### **Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности**

Варианты игр в касания представлены в работах Г.М. Грузных (табл. 19). Преодоление помех на пути решения игровых задач, начиная с игр в касания, вводит занимающихся в условия самообучения захватам, способам их преодоления. Для подросткового возраста это можно рассматривать на уровне личных открытий, находок. В одних случаях они «открывают» и проверяют в действии способы блокировки, в другом - ищут и находят пути атаки. В играх-соревнованиях подростки имеют возможность оцепить действенность хвата (за кисть, голень, плечо, одежду и т.п.), обхвата (туловища с руками и без рук с разных сторон), упора, зацепа, подсада, подножки, подсечки и т.д. При помощи состязательных игр «кто кого» они смогут узнать крепость соединения рук: в крючок, своей руки и запястья, ладонь в ладонь.

Освоение контактов силового взаимодействия противоборствующих осуществляется в играх-заданиях в двух направлениях:

- блокирующие действия, сдерживания;
- активные действия, теснения.

Таблица 19. **Варианты игр в касания**

Места касания	Способ касания руками			
	Любой	Правой	Левой	Обеими
Затылок	1	2	3	37
Средняя часть живота	4	5	6	38
Левая подмышечная впадина	7	8	9	39
Левое плечо	10	11	12	40
Поясница	13	14	15	41
Правая лопатка	16	17	18	42
Левая сторона живота	19	20	21	43
Спина (любое место)	22	23	24	44
Правая сторона живота	25	26	27	45
Левая лопатка	28	29	30	46
Правое плечо	31	32	33	47
Правая подмышечная впадина	34	35	36	48

При подборе и проведении игр необходимо помнить, что оба партнера должны иметь четкие целевые установки действий в мини-поединке: один - удержать обусловленный захват (в пределах установленного времени или условия); другой - преодолеть блок, выполнить завершающие действия (осуществить заданный захват или зайти за спину; сбить противника в партер, коснуться части туловища; вытеснить за пределы ковра; сбить противника на колени и т.д.).

Освоение блокирующих действий (последовательных, изучения возможности их преодоления) может идти по трем направлениям: упор-упор; захват-упор; захват-захват. Данное словосочетание означает способ выполнения блокирующих действий одной и другой руками. Упор-упор означает блоки только упорами обеими руками; захват-упор говорит о том, что одной рукой выполняется захват (хват, обхват); захват-захват представляет жесткие захваты обеими руками. Приводим три основных варианта игр-заданий.

#### **Игры по освоению блокирующих действий УПОР-УПОР**

1. Упор левой рукой в правое предплечье соперника - упор правой рукой в... (варианты: левое предплечье, левое плечо, слева в ключицу, лоб, грудь, живот).

2. Упор левой рукой в правое плечо-упор правой рукой в ... (варианты: см. предыдущее задание).

3. Упор левой рукой справа в ключицу-упор правой рукой (см. 1-е задание).

4. Упор левой рукой в шею упор правой рукой (см. 1-е задание).

5. Упор левой рукой в грудь, упор правой рукой (варианты: см. 1-е задание).
6. Упор левой рукой в живот упор правой рукой (варианты: см. 1-е задание).
7. Упор левой рукой в голову, лоб - упор правой рукой (варианты: см. 1-е задание).

Данная группа игр содержит 49 вариантов заданий, которые можно усложнять изменением характера выполнения упоров (прямыми или полусогнутыми руками и т.п.).

В приложении приведена таблица возможных вариантов выполнения упоров руками. Добавление упоров плечом, тазом, головой повышает надежность действий.

### **Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР**

1. Захват левой рукой правой кисти противника - упоры правой рукой в грудь, живот, плечо, предплечье, голову, шею, любую из названных точек (разрешается менять точки упоров).

2. Захват правой рукой правой кисти соперника - упоры левой рукой в грудь (см. предыдущее задание).

3. Захват левой (правой) рукой локтя противника - упоры левой (правой) рукой (см. первое задание).

Выполнение заданий предусматривает варианты: не прижимая и прижимая хват к телу. Данная группа игр содержит 28 вариантов заданий, которые можно усложнить изменением характера выполнения упоров (прямая или полусогнутая рука).

### **Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-ЗАХВАТ**

Данная группа заданий описывает действия (захваты) каждой рукой, выполняемые на соответствующей стороне различных частей тела партнера.

Усложнение заданий идет путем изменения характера выполнения захватов – прижимая или не прижимая их к телу исполнителя, изменением точек касаний (партнеру, выполняющему задание, преодолеть эти блокирующие действия и коснуться обусловленной части тела).

В процессе игр, имитирующих блокирующие действия и способы их преодоления, могут включаться захваты-блоки:

- захват разноименных предплечий кистями;
- захват одноименных предплечий кистями;
- захват правой (левой) руки соперника двумя снаружи (с упором разноименным плечом и захватом кисти одноименного предплечья);
- захват рук спереди-сверху (снизу) с «отключением» их;
- захват левой (правой) руки с головой сверху, руки соединены.

С одной стороны, длительное удерживание блокирующих захватов без перехода к активным действиям в реальном поединке оценивается как пассивность. В то же время необходимо приобретать опыт блокировки всех действий соперников. Для устранения данного противоречия рекомендуется акцептировать внимание занимающихся на быстром освобождении от блокирующего захвата, преодолении его с последующим решением заданной ситуации, всячески поощряя это умение (табл. 20). Поскольку по условиям игры партнеры меняются ролями (задание «освободиться от захвата» сменяется его удерживанием), оба необходимых навыка совершенствуются.

Таблица 20. **Варианты выполняемых захватов**

№ упр.	Варианты захватов	
	ЛЕВОЙ рукой:	ПРАВОЙ рукой:
1	правую кисть	левую кисть
2	левую кисть	правую кисть
3	левую кисть	левую кисть
4	правую кисть	правую кисть
5	левое предплечье	левую кисть
6		

№ упр.	Варианты захватов	
7	левый локоть	левую кисть
8	левое плечо	левую кисть
9	правую кисть	правое предплечье
10	правую кисть	правый локоть
11	правую кисть	правое плечо

### **Игры-задания по освоению умения «теснений» по площади поединка**

Теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил) - это комплекс действий, вынуждающий противника к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцам, огромно. Элементы теснения встречаются в схватках везде, где есть контакт единоборцев с целью преодолеть сопротивление друг друга. Они наблюдаются в играх в касания при выполнении упоров, поиске позиций для активных действий, выведении из равновесия.

Теснение соперника учит подростков понимать психологическое состояние конкурентов; «гасить» их усилия; уходить из захватов, не отступая; перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Только теснении можно получить максимум взаимных усилий, которые являются первопричиной всех внешних проявлений, действий, в том числе приемов. В связи с этим можно утверждать, что владение навыками теснения является базой освоения и совершенствования практически всех элементов техники рукопашного боя.

Перед выполнением заданий с элементами теснения в игровой форме тренеру необходимо определить признаки преимущества и условия игры. Приводим несколько пунктов, по которым проводятся данные упражнения:

1. Победа присуждается за теснение противника по площади поединка в обусловленном захвате (за пределы ограничительной черты).
2. Соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом 3-6 м, коридорах и т.п.
3. Количество игровых попыток (поединков) варьируется в пределах трех – семи.
4. В соревнованиях участвуют все ученики, распределенные по весовым категориям.

При отсутствии мягкого покрытия (на спортивных площадках, в парках и т.п.) требовать строгого соблюдения правил: действовать аккуратно, без падений, бросков. Внимательно слушать сигналы судей, неукоснительно выполнять команды о прекращении борьбы.

Захваты, рекомендуемые как исходные для теснений в заданиях типа «кто кого?»: одной, двумя, извне; «крест»; «петля».

### **Игры-задания с необычным началом поединка (дебюты)**

В процессе поединка единоборец часто попадает в ситуации, когда следует начинать и продолжать борьбу в невыгодных для него положениях. Если подобные условия вводятся в освоенный игровой материал, многократно повторяются на уроках, то любые неожиданности в случае возникновения их в реальном поединке не вызывают растерянности.

Поэтому все задания подбираются с учетом случаев, встречающихся в практике тренеров. Их назначение - совершенствование качеств спортивного мышления, отработка деталей технических действий, отдельных эпизодов поединка, в усложненных условиях закрепления пройденного материала.

Игры-задания с необычным началом поединка являются как бы завершающими в комплексе специализированных игровых средств. Усложнение исходных положений осуществляется путем подбора разных или одинаковых заданий каждому партнеру.

Предлагается несколько исходных положений начала игр:

- спина к спине, оба соперника на коленях;
- один на коленях, другой - стоя спиной к сопернику на расстоянии 1-2 м;

- оба в упоре лежа, лицом друг к другу;
- оба лежа на спине, головами друг к другу и т.п.

Выбор исходных положений зависит от творчества и фантазии тренера. Побеждает тот, кто: заставил соперника выйти за пределы ограничительной черты; коснулся заранее указанной части тела; вошел в обусловленный захват и вытеснил из круга; оказался сзади за спиной или сбил на колени; провел удержание или болевой прием и т.п.

Игры в дебюты позволяют оценить, как усвоен предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение ученики. Это легко выявить, если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование. Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10-15 с.

Для удобства весь специализированный игровой комплекс можно представить в виде таблиц и разместить в спортивном зале как ориентир для обучающихся и преподавателя.

Игровой материал с элементами противоборства является доминирующим на первых годах обучения. Образно выражаясь, этот временной интервал можно назвать «большой разминкой», постепенно готовящей организм подростков к предстоящей специфической нагрузке - напряженной тренировочной работе и соревновательным поединкам. Поэтому организация и содержание отдельных занятий строится с учетом главной цели – содействовать естественному развитию организма подростков. Для этого необходимо постепенно подводить их к условиям больших мышечных напряжений, необычным положениям тела, выполнение которых требует длительной подготовки опорно-двигательного аппарата и других систем организма. Содержание занятий предусматривает подбор разнообразных средств подготовки юных дзюдоистов. Их направленность позволяет проводить занятия с преимущественным использованием общеподготовительных средств (с элементами спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики и т.п.). Это разнообразит обстановку с решением задач базовой физической подготовки.

Ряд занятий может содержать в основном специализированные игровые комплексы вместе с другими упражнениями, имитирующими специальные двигательные действия. Последние могут быть представлены относительно постоянной группой специальных упражнений, которые войдут как в разминку, так и в другие части урока, повторяясь в серии занятий. Специализированные игровые комплексы применяются в группах начальной подготовки и в учебно-тренировочных группах, постепенно усложняясь и максимально специализируясь по конечной цели.

### **2.7.3. Техничко-тактическая подготовка**

Представленная система «кю» - это шесть обучающих ступеней, отмеченных поясами, от белого пояса к коричневому (направление ступеней от 6 к 1 «кю»). Изучая эти ступени, последовательно переходя с одной ступени на другую, юный дзюдоист обретает базовые знания и умения, которые должны служить фундаментальной предпосылкой будущих спортивных достижений. Кроме того, на начальном этапе подготовки - первый, второй год обучения (белый и желтый пояс), когда участие в соревнованиях не является обязательным, сдача экзаменов и получение поясов является одним из факторов повышения интереса к занятиям и привлечения большего количества занимающихся.

При этом представленная система «кю» преследует три задачи:

- оздоровительную;
- образовательную;
- задачу практического применения усвоенных технических действий и понятий в спортивных соревнованиях.

Для решения образовательных задач в представленную систему включены сведения об истории дзюдо, основные понятия, технические действия в стойке и в партере и их названия на японском и русском языках.

Для решения задачи практического применения усвоенных технических действий (ТД) и понятий представлены примеры комбинаций ТД в стойке и партере, способы перехода из стойки в партер, а также выполнение ТД, используя действия противника.

Изучив и освоив приведенные комбинации, юный дзюдоист постигает и осознает принципы и логическую взаимосвязь перехода от одного ТД к другому. Благодаря этому он сможет из имеющихся у него основных ТД и понятий создать свой индивидуальный соревновательный комплекс ТД.

Материал для обучения скомпонован по принципу «от простого к сложному». На первых двух ступенях изучаются наименее травмоопасные приемы. Больше внимания рекомендовано обратить на страховки при падении.

На начальных ступенях больше внимание уделяется выполнению ТД с использованием движений партнера («уке»). На последующих ступенях перед дзюдоистом стоит задача – научиться создавать благоприятные ситуации для выполнения ТД.

Зачастую на практике дзюдоисты сначала обучаются отдельным ТД и лишь потом, в борьбе, методом проб и ошибок, спортсменов соединяет отдельные ТД в логически связанные комбинации. В данной программе предложен принцип целевого обучения. Для развития навыков пошагового построения борцовских ситуаций в представленную систему включены не отдельные ТД, а комплексы логически взаимосвязанных ТД, имеющих целью одержание победы.

В разделе «Дополнительный материал» предложены упражнения для освоения ТД соответствующего пояса из исходного положения: «уке» стоит на одном колене, «тори» - в стойке.

Этот пункт раздела имеет свои неоспоримые преимущества:

- броски из этого положения по правилам дзюдо приносят оценки;
- у спортсменов изначально не возникает искусственной грани между борьбой лежа и борьбой стоя;
- разучивание ТД изданного положения, особенно на начальном этапе, позволяет снизить опасность травм, так как падение «уке» идет по низкой, стелящейся траектории;
- данное исходное положение может являться формирующим, позволяя с самого начала разучивать бросок методом целостного обучения, быстро и без грубых ошибок.

Материал для сдачи на «кю» скомпонован в разделы, включающие в себя:

- ТД в стойке;
- переход от ТД в стойке к ТД в партере;
- защиты и контратаки в стойке;
- комбинации ТД в стойке;
- ТД в партере;
- защиты и контратаки в партере;
- комбинации ТД в партере;
- базовые понятия.

Учебный материал на один «кю» рассчитан в среднем на один год обучения. Включение всех разделов в каждый «кю», особенно на начальном этапе, представляется нецелесообразным, поэтому на каждый год определены свои цели и задачи, которые даны в виде предисловия к каждой ступени.

#### 2.7.4. Аттестационные требования для присвоения степеней Кю

В таблице 21 представлены реестр квалификационных степеней и таблица их примерного соответствия выполнению спортивных разрядов и званий.

Таблица 21. Реестр квалификационных степеней.

понятие	степень	цвет пояса	Разряд ЕВСК
6 КЮ (рокукю)	1 ученическая	белый	нет
5 КЮ (гокю)	2 ученическая	желтый	2 юн., 3 разряд
4 КЮ (енкю)	3 ученическая	оранжевый	1 юн., 2 разряд

понятие	степень	цвет пояса	Разряд ЕВСК
3 КЮ (санкю)	4 ученическая	зеленый	2 - 1 разряд
2 КЮ (никю)	5 ученическая	синий	1 разряд - КМС
1 КЮ (иккю)	6 ученическая	коричневый	КМС - МС
1 ДАН (седан)	1 мастерская	черный	МС
2 ДАН (нидан)	2 мастерская	черный	МС - МСМК
3 ДАН (сандан)	3 мастерская	черный	МС - МСМК
4 ДАН (ендан)	4 мастерская	черный	МСМК
5 ДАН (годан)	5 мастерская	черный	МСМК,
6 ДАН (рокудан)	6 мастерская	красно-белый	ЗМС
7 ДАН (сичидан)	7 мастерская	красно-белый	
8 ДАН (хачидан)	8 мастерская	красно-белый	
9 ДАН (кудан)	9 мастерская	красный	
10 ДАН (дзюдан)	10 мастерская	красный	

Далее представлены аттестационные требования для выполнения соответствующих Кю и Данов.

### 6 КЮ. БЕЛЫЙ ПОЯС

1. РЭЙ (REI) - ПРИВЕТСТВИЕ (ПОКЛОН) Тачи-рэй (Tachi-rei) - Приветствие стоя Дза-рэй (Za-rei) - Приветствие на коленях 2.ОБИ (OBI) – ПОЯС (ЗАВЯЗЫВАНИЕ)
- 3.ШИСЭЙ (SHISEI) - СТОЙКИ
4. ШИНТАЙ (SHINTAI) - ПЕРЕДВИЖЕНИЯ
  - Аюми-аши (Ayumi-ashi) - передвижение обычными шагами
  - Цуги-аши (Tsugi-ashi) - передвижение приставными шагами
  - вперед-назад
  - влево-вправо
  - по диагонали
5. ТАЙ-САБАКИ (TAI-SABAKI) - ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА)
  - на 90\* шагом вперед;
  - на 90\* шагом назад;
  - на 180\* скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали);
  - на 180\* скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали);
  - на 180\* круговым шагом вперед;
  - на 180\* круговым шагом назад.
6. КУМИКАТА (KUMI-KATA) - ЗАХВАТЫ
  - Основной захват – рукав-отворот
7. КУДЗУШИ (KUZUSHI) - ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ (табл. 22)

Таблица 22. Выведение из равновесия

произношение	написание	перевод
Маэ-кудзуши	Maе-kuzushi	Вперед
Уширо-кудзуши	Ushiro-kuzushi	Назад
Миги-кудзуши	Migi-kuzushi	Вправо
Хидари-кудзуши	Hidari-kuzushi	Влево
Маэ-миги-кудзуши	Maе-migi-kuzushi	Вперед-вправо
Маэ-хидари-кудзуши	Maе-hidari-kuzushi	Вперед-влево
Уширо-миги-кудзуши	Ushiro-migi-kuzushi	Назад-вправо
Уширо-хидари-кудзуши	Ushiro-hidari-kuzushi	Назад-влево

### 8 УКЭМИ (УКЕМИ) - ПАДЕНИЯ

Еко (Сокухо) –укэми	Yoko (Sokuho) –ukemi	На бок
Уширо (Кохо) –укэми	Ushiro (Koho) –ukemi	На спину
Маэ (Дзэнпо) –укэми	Maе (Zenpo) –ukemi	На живот
Дзэнпо-тэнкай-укэми	Zenpo-tenkai-ukemi	Кувыркoм

### 5 КЮ. ЖЕЛТЫЙ ПОЯС.

#### НАГЭ-ВАДЗА (NAGE – WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ

Дэ-аши-барай	De-ashi-barai	Боковая подсечка под выставленную ногу
Хидза-гурума	Hiza-guruma	Подсечка в колено под отставленную ногу
Сасаэ-цурикоми-аши	Sasae-tsurikomi-ashi	Передняя подсечка под выставленную ногу
Уки-гоши	Uki-goshi	Бросок скручиванием вокруг бедра
О-сото-гари	O-soto-gari	Отхват
О-гоши	O-goshi	Бросок через бедро подбивом
О-учи-гари	O-uchi-gari	Зацеп изнутри голенью
Сэои-нагэ	Seoi-nage	Бросок через спину с захватом руки на плечо

#### КАТАМЭ-ВАДЗА (KATAME – WAZA). ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Хон-кэса-гатамэ	Hon-kesa-gatame	Удержание сбоку
Ката-гатамэ	Kata-gatame	Удержание с фиксацией плеча головой
Еко-шихо-гатамэ	Yoko-shiho-gatame	Удержание поперек
Ками-шихо-гатамэ	Kami-shiho-gatame	Удержание со стороны головы
Татэ-шихо-гатамэ	Tate-shiho-gatame	Удержание верхом

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ.

#### НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ

О-сото-отоши	O-soto-otoshi	Задняя подножка
О-сото-гаэши	O-soto-gaeshi	Контрприем от отхвата или задней подножки
О-учи-гаэши	O-uchi-gaeshi	Контрприем от зацепа изнутри голенью
Моротэ-сэои-нагэ	Morote-seoi-nage	Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота

### 4 КЮ. ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС.

#### НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ

Ко-сото-гари	Ko-soto-gari	Задняя подсечка
--------------	--------------	-----------------

Ко-учи-гари	Ko-uchi-gari	Подсечка изнутри
Коши-гурума	Koshi-guruma	Бросок через бедро с захватом шеи
Цурикоми-гоши	Tsurikomi-goshi	Бросок через бедро с захватом отворота
Оури-аши-барай	Okuri-ashi-barai	Боковая подсечка в темп шагов
Тай-отоши	Tai-otoshi	Передняя подножка
Харай-гоши	Narai-goshi	Подхват бедром (под две ноги)
Учи-мата	Uchi-mata	Подхват изнутри (под одну ногу)

#### КАТАМЭ-ВАДЗА (КАТАМЕ-WAZA). ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Кузурэ-кэса-гатамэ	Kuzure-kesa-gatame	Удержание сбоку с захватом из-под руки
Макура-кэса-гатамэ	Makura-kesa-gatame	Удержание сбоку с захватом своей ноги
Уширо-кэса-гатамэ	Ushiro-kesa-gatame	Обратное удержание сбоку
Кузурэ-эко-шихо-гатамэ	Kuzure-yoko-shiho-gatame	Удержание поперек с захватом руки
Кузурэ-ками-шихо-гатамэ	Kuzure-kami-shiho-gatame	Удержание со стороны головы с захватом руки
Кузурэ-татэ-шихо-гатамэ	Kuzure-tate-shiho-gatame	Удержание верхом с захватом руки

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ.

#### НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ

Цубамэ-гаэши	Tsubame-gaeshi	Контрприем от боковой подсечки
Ко-учи-гаэши	Ko-uchi-gaeshi	Контрприем от подсечки изнутри
Харай-гоши-гаэши	Narai-goshi-gaeshi	Контрприем от подхвата бедром
Учи-мата-гаэши	Uchi-mata-gaeshi	Контрприем от подхвата изнутри
Содэ-цурикоми-гоши	Sode-tsurikomi-goshi	Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)

Ко-учи-гакэ	Kouchi-gake	Одноименный зацеп изнутри голенью
Учи-мата-сукаши	Uchi-mata-sukashi	Контрприем от подхвата изнутри скручиванием

### 3 КЮ. ЗЕЛЕНый ПОЯС.

#### НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ

Ко-сото-гакэ	Ko-soto-gake	Зацеп снаружи голенью
Цури-гоши	Tsuri-goshi	Бросок через бедро с захватом пояса
Еко-отоши	Yoko-otoshi	Боковая подножка на пятке (седом)
Аши-гурума	Ashi-guruma	Бросок через ногу в скручиванием под оставленную ногу
Ханэ-гоши	Hane-goshi	Подсад бедром и голенью изнутри
Харай-цурикоми-аши	Narai-tsurikomi-ashi	Передняя подсечка под оставленную ногу
Томоэ-нагэ	Tomoe-nage	Бросок через голову с упором ступней в живот
Ката-гурума	Kata-guruma	Бросок через плечи «мельница»

#### КАТАМЭ-ВАДЗА (KATAME-WAZA). ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Ката-джуджи-джимэ	Kata-juji-jime	Удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)
Гяку-джуджи-джимэ	Gyaku-juji-jime	Удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх)
Нами-джуджи-джимэ	Nami-juji-jime	Удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз)
Окури-эри-джимэ	Okuri-eri-jime	Удушение сзади двумя отворотами
Ката-ха-джимэ	Kata-ha-jime	Удушение сзади отворотом, исключая руку
Хадака-джимэ	Hadaka-jime	Удушение сзади плечом и предплечьем
Удэ-гарами	Ude-garami	Узел локтя
Удэ-хишиги-джуджи-	Ude-hishigi-juji-gatame	Рычаг локтя захватом

гатамэ		руки между ног
--------	--	----------------

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

### НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ

Яма-араши	Yama-arashi	Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота
Ханэ-гоши-гаэши	Hane-goshi-gaeshi	Контр прием от подсада бедром и голенью изнутри
Моротэ-гари	Morote-gari	Бросок захватом двух ног
Кучики-даоши	Kuchiki-daoshi	Бросок захватом ноги за подколенный сгиб
Кибису-гаэши	Kibisu-gaeshi	Бросок захватом ноги за пятку
Сэои-отоши	Seoi-otoshi	Бросок через спину (плечо) с колена (колен)

### КАТАМЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Ретэ-джимэ	Ryote-jime	Удушение спереди кистями
Содэ-гурума-джимэ	Sode-guruma-jime	Удушение спереди отворотом и предплечьем вращением
Кэса-удэ-хишиги-гатамэ	Kesa-ude-hishigi-gatame	Рычаг локтя от удержания сбоку
Кэса-удэ-гарами	Kesa-ude-garami	Узел локтя от удержания сбоку

## 2 КЮ. СИНИЙ ПОЯС.

### НАГЭ-ВАДЗА ( NAGE-WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ

Суми-гаэши	Sumi-gaeshi	Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
Тани-отоши	Tani-otoshi	Задняя подножка на пятке (седом)
Ханэ-макикоми	Hane-makikomi	Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо
Сукуй-нагэ	Sukui-nage	Обратный переворот с подсадом бедром

Уцури-гоши	Utsuri-goshi	Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку
О-гурума	O-guruma	Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу
Сото-макикоми	Soto-makikomi	Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо
Уки-отоши	Uki-otoshi	Бросок выведением из равновесия вперед

#### КАТАМЭ-ВАДЗА( КАТАМЕ-WAZA). ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Удэ-хишиги-ваки-гатамэ	Ude-hishigi-waki-gatame	Рычаг локтя внутрь захватом руки под мышку
Удэ-хишиги-хара-гатамэ	Ude-hishigi-hara-gatame	Рычаг локтя внутрь через живот
Удэ-хишиги-хидза-гатамэ	Ude-hishigi-hiza-gatame	Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху
Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	Ude-hishigi-ude-gatame	Рычаг локтя внутрь прижимая руку к ключице
Удэ-хишиги-аши-гатамэ	Ude-hishigi-ashi-gatame	Рычаг локтя внутрь ногой
Цуккоми-джимэ	Tsukkomi-jime	Удушение спереди двумя отворотами
Кататэ-джимэ	Katate-jime	Удушение спереди предплечьем
Санкаку-джимэ	Sankaku-jime	Удушение захватом головы и руки ногами

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ.

#### НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ

Тэ-гурума	Te-guruma	Боковой переворот
Оби-отоши	Obi-otoshi	Обратный переворот с подсадом с захватом пояса
Даки-вакарэ	Daki-wakare	Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади
Учи-макикоми	Uchi-makikomi	Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)

О-сото-макикоми	O-soto-makikomi	Отхват в падении с захватом руки под плечо
Харай-макикоми	Harai-makikomi	Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо
Учи-мата-макикоми	Uchi-mata-makikomi	Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо
Хиккоми-гаэши	Hikkomi-gaeshi	Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху
Тавара-гаэши	Tawara-gaeshi	Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху

#### КАТАМЭ ВАДЗА. ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Удэ-хишиги-санкаку-гатамэ	Ude-hishigi-sankaku-gatame	Рычаг локтя захватом головы и руки ногами
Уширо-ваки-гатамэ	Ushiro-waki-gatame	Обратный рычаг локтя внутрь
Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ (кумиката)	Ude-hishigi-juji-gatame (kumikata)	Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)

### 1 КЮ. КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС

#### НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ

О-сото-гурума	O-soto-guruma	Отхват под две ноги
Уки-вадза	Uki-waza	Передняя подножка на пятке (седом)
Еко-вакарэ	Yoko-wakare	Подножка через туловище вращением
Еко-гурума	Yoko-guruma	Бросок через грудь вращением (седом)
Уширо-гоши	Ushiro-goshi	Подсад опрокидыванием от броска через бедро
Ура-нагэ	Ura-nage	Бросок через грудь прогибом
Суми-отоши	Sumi-otoshi	Бросок выведением из равновесия назад
Еко-гакэ	Yoko-gake	Боковая подсечка с падением

## КАТАМЭ-ВАДЗА (КАТАМЕ-WAZA). ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Удэ-хишиги-тэ-гатамэ	Ude-hishigi-te-gatame	Рычаг локтя через предплечье в стойке
Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	Ude-hishigi-ude-gatame	Рычаг локтя внутрь прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке
Томоэ-джимэ	Tomoe-jime	Удушение одноименными отворотами петель вращением из стойки

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

## КИНШИ-ВАДЗА(KINSHI-WAZA). ЗАПРЕЩЕННАЯ ТЕХНИКА.

### НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ

Даки-агэ	Daki-age	Подъем из партера подсадом (запрещенный прием)
Кани-басами	Kani-basami	Бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием)
Кавадзу-гакэ	Kawazu-gake	Бросок обвивом голени (запрещенный прием)

## КАТАМЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Аши-гарами	Ashi-garami	Узел бедра и колена (запрещенный прием)
Аши-хишиги	Ashi-hishigi	Ущемление ахиллова сухожилия (запрещенный прием)
До-джимэ	Do-jime	Удушение сдавливанием туловища ногами(запрещенный прием)

### 2.8. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Одной из задач спортивных школявляется подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по борьбе дзюдо.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Обучающиеся тренировочных групп должны овладеть принятой в дзюдо терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

На тренировочных этапах необходимо научить юных спортсменов самостоятельному ведению дневника тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств и соревновательной техники. Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах.

Обучающиеся могут принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских, спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

### 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРОГРАММЫ

Таблица 17

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта дзюдо

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

Условные обозначения:

- 3 - значительное влияние;
- 2 - среднее влияние;
- 1 - незначительное влияние.

#### ТРЕБОВАНИЯ К СПОРТСМЕНАМ ДЛЯ ПЕРЕВОДА НА ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ СЛЕДУЮЩИЕ:

1. Перевод из группы начальной подготовки в группу начальной подготовки 2-го/3-го года обучения, осуществляется по результатам прохождения контрольно-переводных испытаний с оценкой «удовлетворительно» и выше (в соответствии с программой по виду спорта по соответствующему этапу подготовки).

2. Перевод из группы начальной подготовки в тренировочную группу, осуществляется по результатам прохождения контрольно-переводных испытаний с оценкой «удовлетворительно» и выше (в соответствии с программой по виду спорта по соответствующему этапу подготовки). Необходимым условием является выполнение норматива 2-го юношеского разряда.

3. Перевод на тренировочный этап подготовки свыше 2-х лет, осуществляется по результатам прохождения контрольно-переводных испытаний с оценкой «удовлетворительно» и выше (в соответствии с программой по виду спорта по соответствующему этапу подготовки). Необходимым условием является выполнение норматива 1-го юношеского разряда.

4. Перевод в группу совершенствования спортивного мастерства спортсменов до, осуществляется на основании выполнения разряда Кандидат Мастера Спорта (КМС).

Для продолжения прохождения спортивной подготовки в Учреждении принимаются спортсмены, преимущественно, старше 18 лет, показывающие стабильные высокие результаты на официальных спортивных соревнованиях и являющиеся кандидатами в спортивные сборные команды Российской Федерации по видам спорта.

Контрольные нормативы для перехода спортсменов на следующий этап указаны в Разделе 2 Программы.

#### 4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
2. Булкин В. А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
3. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. 331 с.
4. Волков В. М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 142 с.
5. Годик М. А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: «САЛМ», 1995.
6. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 с.
7. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Национальный союз дзюдо. - М.: Советский спорт, 2006. - 212 с.
8. Дзюдо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/Акопян А. О. и др. - М.: Советский спорт, 2008. - 96 с.
9. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов Л. А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А. В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
10. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба. - М.: Просвещение, 1993. - 128 с.
11. Каплин В. Н., Еганов А. В., Сиротин О. А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод, рекомендации. - М.: Госкомспорт, 1990. - 22 с.
12. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999. - 320 с.
13. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - ООО «Издательство АСТ», 2003. - 863 с.
14. Письменский И. А., Коблев Я. К., Сытник В. Н. Многолетняя подготовка дзюдоистов. - М.: ФиС, 1982. - 328 с.
15. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - Физкультура и спорт, 1986. - 286 с.
16. Родионов А. В. Влияние психических факторов на спортивный результат. - М.: ФиС, 1983. - 112 с.
17. Сиротин О. А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. - Челябинск, 1996. - 315 с.
18. Станков А. Г. Индивидуализация подготовки борцов - М.: ФиС 1995. - 241 с.
19. Тищенко И. И., Извеков В. В. Борьба в одежде: дзюдо и самбо для женщин. - М., 1998. - 168 с.
20. Туманян Г. С. Спортивная борьба: отбор и планирование. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 144