

**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА «СПАРТАК»**

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом директора  
ОГБУ ДО СШОР «Спартак»  
от «15» декабря 2025 г. № 20-сп

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

Срок реализации программы: бессрочно лет

**Братск 2025 год**

## СОДЕРЖАНИЕ

|      |                                                                                                                                     |     |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1.   | ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ .....                                                                                                               | 3   |
| 2.   | ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....                                                                                                         | 4   |
| 2.1  | Краткая характеристика вида спорта «джюдо» .....                                                                                    | 4   |
| 2.2  | Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «джюдо» ..                                                               | 7   |
| 2.3  | Цель, основные задачи и планируемые результаты Программы .....                                                                      | 7   |
| 3.   | ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ .....                                                                                                          | 8   |
| 3.1  | Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам ..... | 9   |
| 3.2  | Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки .....                                                      | 10  |
| 3.3  | Планируемый объем соревновательной деятельности .....                                                                               | 12  |
| 3.4  | Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса .....                                                         | 13  |
| 3.5  | Медицинские требования к обучающимся .....                                                                                          | 15  |
| 4.   | ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ .....                                                                                                           | 15  |
| 4.1  | Примерный годовой учебно-тренировочный план .....                                                                                   | 15  |
| 4.2  | Примерный календарный учебно-тренировочный график .....                                                                             | 17  |
| 4.3  | Технико-тактическая подготовка .....                                                                                                | 48  |
| 4.4  | Перечень учебно-тренировочных мероприятий .....                                                                                     | 87  |
| 4.5  | Режим учебно-тренировочного процесса .....                                                                                          | 88  |
| 4.6  | Рабочая программа тренера-преподавателя .....                                                                                       | 88  |
| 4.7  | Примерный календарный план воспитательной работы .....                                                                              | 89  |
| 4.8  | Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним .....                                    | 93  |
| 4.9  | Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы .....                                            | 96  |
| 4.10 | Инструкторская и судейская практика .....                                                                                           | 103 |
| 4.11 | Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия ...                                                               | 104 |
| 4.12 | Воспитательная работа и психологическая подготовка .....                                                                            | 106 |
| 5    | ИНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .....                                                                                | 112 |
| 5.1  | Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий .....                                                     | 112 |
| 5.2  | Примерные требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке .....                                            | 113 |
| 5.3  | Примерный перечень информационного обеспечения .....                                                                                | 115 |

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительна образовательная программа спортивной подготовки (далее – Программа) по виду спорта «дзюдо» областного государственного бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Спартак» (далее – Учреждение) разработана на основании Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» и составлена в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденного приказом министерства спорта РФ 14 августа 2025 года № 655, зарегистрированного 22 сентября 2025 года за № 83600 (далее – ФССП), а также с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ О внесении изменений в Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30 октября 2015 г. № 999 (ред. 17.05.2023 г.);
- Приказ Минспорта России «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей» от 25.08.2020 г. № 636;
- Протокол №5 Президиума ООО «Федерация дзюдо России» об утверждении Программы развития дзюдо в Российской Федерации на 2025-2028 гг;
- Приказ Минздрава России «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» от 23.10.2020 г. № 1144н (с изменениями и дополнениями от 22 февраля 2022 г., 26 сентября 2023 г.);
- Положение о Единой всероссийской спортивной классификации (Приказ Минспорта России от 03.03.2025 N 173 (ред. от 09.07.2025) "Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации" (Зарегистрировано в Минюсте России 10.04.2025 N 81801);

- Правила вида спорта «дзюдо» (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 6 февраля 2020 г. № 80, с изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 6 ноября 2020 г. № 818);
- Образовательные антидопинговые программы, разработанные для различных типов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку. Утверждены Минспортом 23.08.2017 г.;
- Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель», утвержденный приказом Минтруда России от 24.12.2020 г. № 952н, профессиональный стандарт «Тренер», утвержденный приказом Минтруда России от 27.04.2023 г. № 362н, Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н.

## **2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **2.1 Краткая характеристика вида спорта «дзюдо»**

Дзюдó - дословно - «Мягкий путь»; в России также часто используется название «Гибкий путь») – японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзю-дзюцу японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано, который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний.

Дзюдо является олимпийским видом спорта. В настоящее время на крупнейших международных соревнованиях разыгрывают медали, как в личном, так и в командном (смешанные команды) первенстве.

Датой рождения дзюдо считается день основания Д.Кано первой школы дзюдо в 1882 году. Дзюдо получило широкую популярность и распространение как во всём мире, так и у нас в стране.

Первым специалистом по дзюдо в России стал сахалинец Василий Сергеевич Ощепков (1892-1937), который проходил обучение в школе Кодокан, сдал экзамены и получил сертификат I Дана (мастерская степень) 1913 г., II Дана 1917 г. Основы методики занятий дзюдо В.С. Ощепков доработал, перевел на русский язык названия технических элементов, создал курс по дзюдо в Институте физкультуры, обучал студентов, на основе дзюдо разработал комплекс упражнений по самозащите для ГТО 2 ступени. Первая школа дзюдо была открыта В.С. Ощепковым во Владивостоке в 1914 году.

Отличительные особенности дзюдо заключаются в том, что занятия и соревнования осуществляются в форме, называемой «дзюдоги», состоящей из куртки («дзюдоги»), штанов («дзюбон») и пояса («оби»), босиком на специальном синтетическом ковре («татами»), состоящем из отдельных матов размером 1м х 1м или 1м х 2 м и толщиной 5 см.

Борьба проходит как в положении стоя («тачи ваза»), где выполняются броски, так и в положении лёжа («нэ ваза»), где можно выполнять сковывающие действия – удержания («осаэкоми ваза»), удушающие приемы («шимэ ваза») и болевые приёмы на локтевой сустав («кансэцу ваза»). Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката, где целью выполнения приема над партнером является лишь точность движений.

Обладая значительной философской составляющей, дзюдо базируется на трёх главных принципах: взаимная помощь и понимание для достижения большего прогресса, наилучшее использование тела и духа, и поддаться чтобы победить.

Перед обучающимися дзюдо традиционно ставятся цели физического совершенствования воспитания, подготовки к единоборству и совершенствования сознания, что требует дисциплины, настойчивости, самоконтроля, соблюдения этикета, понимания соотношения между успехом и необходимыми для его достижения усилиями.

В настоящее время дзюдо развивается в форме двух направлений. Первая форма – это массовое дзюдо, к которому относятся все виды занятий дзюдо, как эффективного способа физического воспитания такие, как детские, ветеранские, клубные, тренировки и соревнования по ката-дзюдо. Вторая форма – дзюдо, как спорт высших достижений, занятия которым нацелены на достижение максимального спортивного результата на официальных соревнованиях.

Широкий арсенал и многообразие технических действий в дзюдо даёт возможность уже с 7 лет начинать осваивать базовые элементы всего комплекса технических действий. Чтобы рационально построить многолетний тренировочный процесс, следует учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в виде спорта. Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 7-9 лет, а высших достижений – через 11-13 лет специализированной подготовки.

Дзюдо во Всероссийском реестре видов спорта имеет **номер-код 0350001611Я**. Каждая спортивная дисциплина имеет свой номер-код (Табл.1)

**Спортивные дисциплины вида спорта «дзюдо»**

| № п/п | Вид спорта | Код вида спорта | Спортивная дисциплина              | Номер-код дисциплины |
|-------|------------|-----------------|------------------------------------|----------------------|
| 1     | ДЗЮДО      | 0350001611Я     | Весовая категория 24 кг            | 0350221811Д          |
| 2     |            |                 | Весовая категория 26 кг            | 0350231811Ю          |
| 3     |            |                 | Весовая категория 28 кг            | 0350241811Д          |
| 4     |            |                 | Весовая категория 30 кг            | 0350251811Ю          |
| 5     |            |                 | Весовая категория 32 кг            | 0350261811Д          |
| 6     |            |                 | Весовая категория 34 кг            | 0350271811Ю          |
| 7     |            |                 | Весовая категория 36 кг            | 0350281811Д          |
| 8     |            |                 | Весовая категория 38 кг            | 0350291811           |
| 9     |            |                 | Весовая категория 40 кг            | 0350011811Д          |
| 10    |            |                 | Весовая категория 42 кг            | 0350301811Ю          |
| 11    |            |                 | Весовая категория 44 кг            | 0350021811Д          |
| 12    |            |                 | Весовая категория 46 кг            | 0350031811Ю          |
| 13    |            |                 | Весовая категория 48 кг            | 0350041611Б          |
| 14    |            |                 | Весовая категория 50 кг            | 0350051811Ю          |
| 15    |            |                 | Весовая категория 52 кг            | 0350061611Б          |
| 16    |            |                 | Весовая категория 52+ кг           | 0350311811Д          |
| 17    |            |                 | Весовая категория 55 кг            | 0350071811Ю          |
| 18    |            |                 | Весовая категория 55+ кг           | 0350321811Ю          |
| 19    |            |                 | Весовая категория 57 кг            | 0350081611Б          |
| 20    |            |                 | Весовая категория 60 кг            | 0350091611А          |
| 21    |            |                 | Весовая категория 63 кг            | 0350101611Б          |
| 22    |            |                 | Весовая категория 63+ кг           | 0350331811Д          |
| 23    |            |                 | Весовая категория 66 кг            | 0350111611А          |
| 24    |            |                 | Весовая категория 70 кг            | 0350121611Б          |
| 25    |            |                 | Весовая категория 70+ кг           | 0350341811Д          |
| 26    |            |                 | Весовая категория 73 кг            | 0350131611А          |
| 27    |            |                 | Весовая категория 73+ кг           | 0350351811Ю          |
| 28    |            |                 | Весовая категория 78 кг            | 0350141611Б          |
| 29    |            |                 | Весовая категория 78+ кг           | 0350151611Б          |
| 30    |            |                 | Весовая категория 81 кг            | 0350161611А          |
| 31    |            |                 | Весовая категория 90 кг            | 0350171611А          |
| 32    |            |                 | Весовая категория 90+ кг           | 0350181811Ю          |
| 33    |            |                 | Весовая категория 100 кг           | 0350191611А          |
| 34    |            |                 | Весовая категория 100+ кг          | 0350201611А          |
| 35    |            |                 | Абсолютная весовая категория       | 0350211811Л          |
| 36    |            |                 | Ката                               | 0350361811Я          |
| 37    |            |                 | Ката-группа                        | 0350371811Я          |
| 38    |            |                 | Командные соревнования             | 0350381811Я          |
| 39    |            |                 | Командные соревнования – смешанные | 0350391611Я          |

При составлении перечня спортивных дисциплин дзюдо в номере-коде дисциплины последняя буква отмечает пол и возрастную категорию занимающихся:

- А – мужчины, юноши (мальчики, юниоры);
- Б – женщины, девушки (девочки, юниорки);
- Г – мужчины, юноши (мальчики, юниоры), женщины;
- Д – девушки (девочки, юниорки);
- Е – мужчины, девушки (девочки, юниорки);
- Ж – женщины;
- Л – мужчины, женщины;
- М – мужчины;
- Н – юноши (мальчики, юниоры), девушки (девочки, юниорки);
- С – юноши (мальчики, юниоры), девушки (девочки, юниорки), женщины;
- Ф – мужчины, юноши (мальчики, юниоры), девушки (девочки, юниорки);
- Э – юноши (мальчики, юниоры), женщины;

Ю – юноши (мальчики, юниоры);

Я – мужчины, юноши (мальчики, юниоры), женщины, девушки (девочки, юниорки).

## **2.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «дзюдо»**

Ката – это форменные комплексы технических действий дзюдо, имеющие строгий порядок и правила выполнения. Качество демонстрации этих комплексов определяет уровень мастерства дзюдоистов.

Ката в дзюдо изучаются в парах, при этом один из партнёров (Тори) выполняет заданную последовательность приёмов на другом (Укэ).

Ката служат целям практического изучения основных принципов дзюдо, правильного выполнения приёмов, а также изучению философских принципов, лежащих в основе дзюдо.

На сегодняшний день, существуют 8 утвержденных форм Ката, по первым 5 из которых, проводятся чемпионаты Мира и Европы:

1. НАГЭ-НО-КАТА (Ката бросков);
2. КАТАМЭ-НО-КАТА (Ката сковывающих приёмов)
3. КОДОКАН-ГОШИН-ДЗЮЦУ (Ката самозащиты);
4. ДЗЮ-НО-КАТА (Ката мягкости);
5. КИМЭ-НО-КАТА (Ката решающих приёмов);
6. КОСИКИ-НО-КАТА (Ката старинных приемов);
7. ИЦУЦУ-НО-КАТА (Ката пяти форм); 4
8. СЭЙРЁКУ-ДЗЭНЬЁ-КОКУМИН-ТАЙИКУ-НО-КАТА (Ката физической культуры).

При проведении соревнований по Ката каждому спортсмену-дзюдоисту, демонстрирующему вместе с партнером одну из форм Ката, судьи выставляют оценки за каждое действие, и по сумме оценок за все действия комплекса спортсмены занимают соответствующие места.

Помимо официально утверждённых Кодоканом, существует также ряд дополнительных Ката, не включённых в аттестационную программу.

## **2.3 Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации Программы**

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

### **3. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

В данном разделе указаны минимальные и максимальные требования по:

- срокам реализации этапов спортивной подготовки;
- возрастным границам лиц, проходящих спортивную подготовку;
- наполняемости учебно-тренировочных групп;
- планируемом объеме соревновательной деятельности;
- учебно-тренировочным нагрузкам к объему учебно-тренировочного процесса.

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы

испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

### **3.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам:**

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет.

При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в Программе по виду спорта «дзюдо» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

*Таблица № 2*

#### **Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам**

| Этапы спортивной подготовки                               | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Этап начальной подготовки                                 | 3-4                                                | 7                                                              | 10-25                   |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 3-5                                                | 11                                                             | 6-20                    |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             | не ограничивается                                  | 14                                                             | 1-5                     |

|                                        |                   |    |     |
|----------------------------------------|-------------------|----|-----|
| Этап высшего<br>спортивного мастерства | не ограничивается | 16 | 1-3 |
|----------------------------------------|-------------------|----|-----|

### **3.2. Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки**

Наполняемость групп определяется Учреждением с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации Программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

*Таблица № 3*

#### **Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки**

| Этапы спортивной подготовки                               | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Этап начальной подготовки                                 | 3-4                                                | 7                                                              | 10-25                   |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 3-5                                                | 11                                                             | 6-20                    |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             | не ограничивается                                  | 14                                                             | 1-5                     |
| Этап высшего спортивного мастерства                       | не ограничивается                                  | 16                                                             | 1-3                     |

При объединении в одну группу обучающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов.

Многолетняя подготовка дзюдоистов высокого класса осуществляется поэтапно с учетом возраста и уровня подготовленности обучаемых. Каждый целенаправленный и законченный этап является звеном в общей системе многолетней подготовки и решает определенные задачи.

В Учреждение зачисляются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие отбор в соответствии с нормами общей физической и специальной физической подготовки, установленными ФССП для каждого этапа спортивной подготовки. Для зачисления обучающихся необходимо предоставить следующие документы: заявление о приеме, согласие на обработку персональных данных, копию свидетельства о рождении или паспорта, две фотографии 3х4, медицинское заключение об отсутствии противопоказаний.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении осуществляется в течение всего календарного года. Продолжительность учебного года – 52 недели: 46 недель занятий непосредственно в условиях Учреждения (учебный год) и 6 недель для занятий в условиях учебно-тренировочных сборов и по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

Учебно-тренировочная подготовка в группах разных этапов проводится в соответствии с требованиями Программы, с применением новейших методик, технических средств обучения и контроля, тренажерных устройств и восстановительных мероприятий, при строгом соблюдении мер безопасности во время занятий. Основной формой учебно-тренировочного процесса является учебно-тренировочное занятие – продолжительность которого устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки устанавливается исходя из этапов подготовки.

Планирование объемов учебно-тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки строится с учетом влияния качеств и телосложения на результативность:

*Таблица № 4*

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта дзюдо**

| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
|------------------------------------|-----------------|
| Скоростные способности             | 3               |
| Мышечная сила                      | 3               |
| Вестибулярный аппарат              | 3               |

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| Выносливость                | 3 |
| Гибкость                    | 2 |
| Координационные способности | 2 |
| Телосложение                | 1 |

**Условные обозначения:**

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

### 3.3. Планируемый объем соревновательной деятельности

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта «дзюдо», с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по Программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

*Контрольные соревнования* проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

*Отборочные соревнования* проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

*Основные соревнования* проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Таблица № 5

#### Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «дзюдо»

| Виды спортивных соревнований                                                                         | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                |                                                           |                |                                               |                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------|----------------|-----------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                                                                                                      | Этап начальной подготовки          |            |                | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                                                                                                      | Первый год                         | Второй год | Свыше двух лет | До трех лет                                               | Свыше трех лет |                                               |                                     |
| Для спортивных дисциплин вида спорта «дзюдо»<br>(за исключением спортивной дисциплины «ката-группа») |                                    |            |                |                                                           |                |                                               |                                     |
| Контрольные                                                                                          | 1                                  | 2          | 2              | 2                                                         | 2              | 3                                             | 3                                   |

|                                         |   |   |   |    |    |    |    |
|-----------------------------------------|---|---|---|----|----|----|----|
| Отборочные                              | - | - | - | 2  | 2  | 2  | 1  |
| Основные                                | - | - | - | 1  | 1  | 1  | 1  |
| Состязания                              | - | - | - | 10 | 15 | 18 | 18 |
| Для спортивной дисциплины «ката-группа» |   |   |   |    |    |    |    |
| Контрольные                             | 1 | 2 | 2 | 2  | 2  | 2  | 2  |
| Отборочные                              | - | - | - | 1  | 1  | 1  | 1  |
| Основные                                | - | - | 1 | 1  | 1  | 1  | 1  |

В таблице представлены виды соревновательных поединков, предназначенные для выявления технической готовности дзюдоистов на определенном этапе. Тренер-преподаватель использует те виды спортивных нагрузок (проверок), которые на данный момент, по его мнению, наиболее информативны. Количество соревнований в течение года зависит от квалификации обучаемых и календаря соревнований. Выступление спортсмена на очередных соревнованиях своевременно и желательно, когда он хорошо подготовлен и участие не вызовет чрезмерного нервного напряжения, не принесет вреда.

Составляя план соревновательной деятельности, в число которого входят соревнования разного уровня (для каждого года обучения есть по значимости свои), следует определить их количество, наметить, какие виды соревнований и в каком количестве необходимы для того, чтобы подготовить обучающихся к каждому из соревнований технически и морально-психологически.

Вместе с тем, показатели у каждого из тренеров-преподавателей будут индивидуальны, ибо различаются состав групп обучаемых, календарь соревнований, опыт и подход тренера-преподавателя к решению задач учебно-тренировочного процесса.

#### *Требования к участию в спортивных соревнованиях.*

- Соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «дзюдо».
- Наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.
- Соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся и лица, осуществляющие спортивную подготовку, направляются на соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных

мероприятий, формируемых, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

### 3.4. Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы (Таблица № 6), для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Таблица № 6

#### Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

| Этапный норматив             | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                           |                |                                               |                                     |
|------------------------------|------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                              | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                              | До года                            | Свыше года | До трех лет                                               | Свыше трех лет | Весь период                                   | Весь период                         |
| Количество часов в неделю    | 4,5-6                              | 6-8        | 10-14                                                     | 16-18          | 20-24                                         | 24-32                               |
| Общее количество часов в год | 234-312                            | 312-416    | 520-728                                                   | 832-936        | 1040-1248                                     | 1248-1664                           |

Таблица № 7

#### Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

| Виды спортивной | Этапы спортивной подготовки |
|-----------------|-----------------------------|
|-----------------|-----------------------------|

| подготовки и иные мероприятия                                                                 | Этап начальной подготовки |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                                                                                               | До года                   | Свыше года | До трех лет                                               | Свыше трех лет |                                               |                                     |
| Общая физическая подготовка (%)                                                               | 54-64                     | 50-54      | 20-29                                                     | 17-29          | 14-25                                         | 14-25                               |
| Специальная физическая подготовка (%)                                                         | 1-9                       | 5-10       | 16-20                                                     | 18-25          | 20-25                                         | 20-28                               |
| Участие в спортивных соревнованиях (%)                                                        | -                         | 0-2        | 3-8                                                       | 4-9            | 4-10                                          | 4-10                                |
| Техническая подготовка (%)                                                                    | 30-40                     | 35-40      | 36-43                                                     | 38-45          | 41-46                                         | 41-48                               |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)                                    | 4-9                       | 4-9        | 8-9                                                       | 8-9            | 7-8                                           | 5-6                                 |
| Инструкторская и судейская практика (%)                                                       | -                         | -          | 1-3                                                       | 1-4            | 1-4                                           | 1-4                                 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3                       | 1-3        | 2-4                                                       | 2-4            | 2-6                                           | 3-10                                |

*Примечание: в группе высшего спортивного мастерства соотношение средств подготовки по видам определяются тренером и врачом индивидуально для каждого спортсмена, исходя из его подготовленности и общего состояния на данном этапе; оно может изменяться в течение года ни один раз.*

Таблица № 8

### Шкала интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок в спортивной борьбе

(по В.М. Андрееву, Э.А. Матвеевой, В.И. Сытнику)

| № п/п | Интенсивность нагрузки | Оценка (баллы) | Частота сердечных сокращений |         |
|-------|------------------------|----------------|------------------------------|---------|
|       |                        |                | за 10 с                      | уд./мин |
| 1     | Максимальная           | 8              | 32-33                        | 192-198 |
|       |                        | 7              | 30-31                        | 180-186 |
| 2     | Большая                | 6              | 28-29                        | 168-174 |
|       |                        | 5              | 26-27                        | 156-162 |
| 3     | Средняя                | 4              | 24-25                        | 144-150 |
|       |                        | 3              | 22-23                        | 132-138 |
| 4     | Малая                  | 2              | 20-21                        | 120-126 |
|       |                        | 1              | 18-19                        | 108-114 |

### 3.5 Медицинские требования к обучающимся

Для прохождения обучения допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «дзюдо».

Учреждение ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

## 4. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

### 4.1. Примерный годовой учебно-тренировочный план

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «дзюдо» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Учреждением ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Учреждением самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

*Таблица № 9*

**Примерный годовой учебно-тренировочный план**

| № п/п | Виды подготовки | Этапы и годы подготовки   |       |                                                           |       |                                               |                                     |
|-------|-----------------|---------------------------|-------|-----------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|       |                 | Этап начальной подготовки |       | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |       | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|       |                 |                           |       |                                                           |       |                                               |                                     |
|       |                 | До года                   | Свыше | До трех                                                   | Свыше |                                               |                                     |

|                              |                                                |                                                                             | года    | лет     | трех лет |           |           |
|------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------|---------|----------|-----------|-----------|
|                              |                                                | Недельная нагрузка в часах                                                  |         |         |          |           |           |
|                              |                                                | 4,5-6                                                                       | 6-8     | 10-14   | 16-18    | 20-24     | 24-32     |
|                              |                                                | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |         |         |          |           |           |
|                              |                                                | 2                                                                           | 2       | 3       | 3        | 4         | 4         |
|                              |                                                | Наполняемость групп (чел.)                                                  |         |         |          |           |           |
|                              |                                                | 10-20                                                                       | 10-20   | 6-20    | 6-20     | 1-5       | 1-3       |
|                              |                                                | Количество часов в год                                                      |         |         |          |           |           |
| 1.                           | Физическая подготовка:                         | 131                                                                         | 175     | 208     | 306      | 359       | 385       |
|                              | Общая физическая подготовка                    | 120                                                                         | 160     | 104     | 140      | 150       | 165       |
|                              | Специальная физическая подготовка              | 11                                                                          | 15      | 104     | 166      | 209       | 220       |
| 2.                           | Техническая подготовка, тактическая подготовка | 85                                                                          | 117     | 220     | 364      | 450       | 521       |
| 3.                           | Психологическая подготовка                     | 7                                                                           | 8       | 10      | 24       | 20        | 25        |
| 4.                           | Теоретическая подготовка                       | 7                                                                           | 8       | 10      | 24       | 20        | 25        |
| 5.                           | Аттестация                                     | 4                                                                           | 4       | 12      | 24       | 15        | 35        |
| 6.                           | Соревновательная деятельность                  | -                                                                           | -       | 30      | 44       | 90        | 105       |
| 7.                           | Инструкторская практика                        | -                                                                           | -       | 8       | 10       | 30        | 25        |
| 8.                           | Судейская практика                             | -                                                                           | -       | 6       | 10       | 11        | 15        |
| 9.                           | Восстановительные мероприятия                  | -                                                                           | -       | 12      | 16       | 30        | 100       |
| 10.                          | Медицинское обследование                       | -                                                                           | -       | 4       | 10       | 15        | 12        |
| Общее количество часов в год |                                                | 234-312                                                                     | 312-416 | 520-728 | 832-936  | 1040-1248 | 1248-1664 |

#### 4.2. Примерный календарный учебно-тренировочный график

Календарный учебно-тренировочный график (далее – учебно-тренировочный график) составляется на учебный год Учреждением самостоятельно по каждому этапу спортивной подготовки согласно объему соревновательной деятельности, определенному в Программе, включающий в себя перечень спортивных и учебно-тренировочных мероприятий, период прохождения аттестации в течение учебного года, медико-биологических мероприятий, восстановительных мероприятий по отдельным этапам, определяет календарный период проведения мероприятия.

При составлении учебно-тренировочного графика могут быть учтены различные принципы периодизации учебного года в Учреждении.

#### План-схема годичного цикла подготовки

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, включающий 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.

Таблица № 10

**Примерный календарный учебно-тренировочный график  
этап начальной подготовки (до года)**

| Месяцы                            | IX         | X         | XI        | XII       | I         | II        | III       | IV        | V         | VI        | VII       | VIII      |            |
|-----------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Общая физическая подготовка       | 12         | 10        | 7         | 9         | 10        | 10        | 9         | 7         | 10        | 12        | 12        | 12        | 120        |
| Специальная физическая подготовка | -          | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 11         |
| Технико-тактическая подготовка    | 7          | 7         | 7         | 7         | 8         | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 85         |
| Теоретические подготовка          | -          | -         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | -         | -         | -         | 7          |
| Психологическая подготовка        | 1          | 1         | 1         | 1         | -         | -         | 1         | 1         | 1         | -         | -         | -         | 7          |
| Соревновательная деятельность     | -          | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -          |
| Восстановительные мероприятия     | -          | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -          |
| Инструкторская практика           | -          | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -          |
| Судейская практика                | -          | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -          |
| Медицинский контроль              | -          | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -          |
| Аттестация                        | -          | -         | 2         | -         | -         | -         | -         | 2         | -         | -         | -         | -         | 4          |
| <b>Всего за месяц</b>             | <b>20</b>  | <b>19</b> | <b>19</b> | <b>19</b> | <b>20</b> | <b>19</b> | <b>19</b> | <b>19</b> | <b>20</b> | <b>20</b> | <b>20</b> | <b>20</b> | <b>234</b> |
| <b>Всего за год</b>               | <b>234</b> |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |

Таблица № 11

**Примерный календарный учебно-тренировочный график  
этап начальной подготовки (свыше года)**

| Месяцы                      | IX | X  | XI | XII | I  | II | III | IV | V  | VI | VII | VIII |     |
|-----------------------------|----|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|------|-----|
| Общая физическая подготовка | 14 | 13 | 11 | 13  | 13 | 13 | 13  | 11 | 14 | 15 | 15  | 15   | 160 |
| Специальная физическая      | 1  | 1  | 1  | 1   | 2  | 2  | 2   | 1  | 1  | 1  | 1   | 1    | 15  |

|                                |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |
|--------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| подготовка                     |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |
| Технико-тактическая подготовка | 10         | 10        | 10        | 10        | 10        | 10        | 10        | 10        | 10        | 9         | 9         | 9         | 117        |
| Теоретические подготовка       | 1          | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | -         | -         | -         | 8          |
| Психологическая подготовка     | 1          | 1         | 1         | 1         | -         | 1         | 1         | 1         | 1         | -         | -         | -         | 8          |
| Соревновательная деятельность  | -          | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -          |
| Восстановительные мероприятия  | -          | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -          |
| Инструкторская практика        | -          | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -          |
| Судейская практика             | -          | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -          |
| Медицинский контроль           | -          | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -          |
| Аттестация                     | -          | -         | 2         | -         | -         | -         | -         | 2         | -         | -         | -         | -         | 4          |
| <b>Всего за месяц</b>          | <b>27</b>  | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>27</b> | <b>27</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>25</b> | <b>25</b> | <b>25</b> | <b>312</b> |
| <b>Всего за год</b>            | <b>312</b> |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |

Таблица № 12

**Примерный календарный учебно-тренировочный график  
учебно-тренировочный этап (этапа спортивной специализации) до трех лет**

| Месяцы                            | IX         | X         | XI        | XII       | I         | II        | III       | IV        | V         | VI        | VII       | VIII      |            |
|-----------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Общая физическая подготовка       | 9          | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 8         | 8         | 8         | 8         | 104        |
| Специальная физическая подготовка | 9          | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 8         | 8         | 8         | 8         | 104        |
| Технико-тактическая подготовка    | 20         | 20        | 20        | 20        | 20        | 20        | 20        | 20        | 20        | 13        | 13        | 14        | 220        |
| Теоретические подготовка          | 1          | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | -         | -         | 1         | 10         |
| Психологическая подготовка        | 1          | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | -         | -         | 1         | 10         |
| Соревновательная деятельность     | 3          | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | -         | -         | 30         |
| Восстановительные мероприятия     | -          | -         | -         | 2         | 2         | 2         | -         | -         | -         | 2         | 2         | 2         | 12         |
| Инструкторская практика           | 2          | 2         | -         | -         | -         | -         | 2         | -         | 2         | -         | -         | -         | 8          |
| Судейская практика                | -          | -         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | -         | -         | -         | -         | 6          |
| Медицинский контроль              | 1          | -         | -         | 1         | -         | -         | 1         | -         | -         | 1         | -         | -         | 4          |
| Аттестация                        | -          | -         | 6         | -         | -         | -         | -         | 6         | -         | -         | -         | -         | 12         |
| <b>Всего за месяц</b>             | <b>46</b>  | <b>45</b> | <b>50</b> | <b>47</b> | <b>46</b> | <b>46</b> | <b>47</b> | <b>50</b> | <b>43</b> | <b>35</b> | <b>31</b> | <b>34</b> | <b>520</b> |
| <b>Всего за год</b>               | <b>520</b> |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |

Таблица №13

**Примерный календарный учебно-тренировочный график  
учебно-тренировочный этап (этапа спортивной специализации) свыше трех лет**

| Месяцы                            | IX | X  | XI | XII | I  | II | III | IV | V  | VI | VII | VIII |     |
|-----------------------------------|----|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|------|-----|
| Общая физическая подготовка       | 12 | 12 | 7  | 12  | 12 | 12 | 12  | 7  | 12 | 14 | 14  | 14   | 140 |
| Специальная физическая подготовка | 13 | 14 | 13 | 15  | 14 | 14 | 14  | 13 | 14 | 14 | 14  | 14   | 166 |
| Технико-тактическая               | 36 | 36 | 32 | 36  | 36 | 36 | 36  | 32 | 36 | 14 | 14  | 20   | 364 |

|                               |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |
|-------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| подготовка                    |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |
| Теоретическая подготовка      | 3          | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 2         | 2         | 2         | -         | -         | -         | 24         |
| Психологическая подготовка    | 2          | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 24         |
| Соревновательная деятельность | 3          | 5         | 5         | 4         | 3         | 5         | 5         | 5         | 5         | 4         | -         | -         | 44         |
| Восстановительные мероприятия | -          | 2         | -         | 2         | -         | 2         | -         | -         | 2         | 2         | 3         | 3         | 16         |
| Инструкторская практика       | 2          | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | -         | -         | -         | 10         |
| Судейская практика            | 1          | 1         | 1         | 1         | 2         | 1         | 1         | 1         | 1         | -         | -         | -         | 10         |
| Медицинский контроль          | 3          | -         | -         | 2         | -         | -         | 3         | -         | -         | 2         | -         | -         | 10         |
| Аттестация                    | -          | -         | 12        | -         | -         | -         | -         | 12        | -         | -         | -         | -         | 24         |
| <b>Всего за месяц</b>         | <b>75</b>  | <b>76</b> | <b>76</b> | <b>78</b> | <b>73</b> | <b>76</b> | <b>76</b> | <b>75</b> | <b>75</b> | <b>52</b> | <b>47</b> | <b>53</b> | <b>832</b> |
| <b>Всего за год</b>           | <b>832</b> |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |

Таблица № 14

### Примерный календарный учебно-тренировочный график этап совершенствования спортивного мастерства

| Месяцы                            | IX          | X         | XI        | XII       | I         | II        | III       | IV        | V         | VI        | VII        | VIII      |             |
|-----------------------------------|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|-----------|-------------|
| Общая физическая подготовка       | 13          | 12        | 7         | 12        | 12        | 12        | 12        | 7         | 12        | 17        | 17         | 17        | 150         |
| Специальная физическая подготовка | 18          | 17        | 13        | 17        | 20        | 20        | 17        | 13        | 20        | 18        | 18         | 18        | 209         |
| Технико-тактическая подготовка    | 38          | 37        | 30        | 36        | 38        | 38        | 36        | 30        | 38        | 43        | 43         | 43        | 450         |
| Теоретическая подготовка          | 2           | 3         | 2         | 2         | 2         | 2         | 3         | 2         | 2         | -         | -          | -         | 20          |
| Психологическая подготовка        | 1           | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 1         | 1          | 1         | 20          |
| Соревновательная деятельность     | -           | 15        | -         | 15        | 8         | 15        | -         | -         | 15        | -         | 15         | 7         | 90          |
| Восстановительные мероприятия     | 5           | -         | 5         | -         | 5         | -         | 5         | -         | -         | 5         | -          | 5         | 30          |
| Инструкторская практика           | 3           | 4         |           | 3         | 3         | -         | 3         |           | -         | 5         | 4          | 5         | 30          |
| Судейская практика                | -           | 3         | -         | -         | 2         | -         | 3         | -         | -         | 3         | -          | -         | 11          |
| Медицинский контроль              | 3           | -         | -         | 3         | -         | 3         | -         | -         | 3         | -         | 3          | -         | 15          |
| Аттестация                        | -           | -         | 8         | -         | -         | -         | -         | 7         | -         | -         | -          | -         | 15          |
| <b>Всего за месяц</b>             | <b>83</b>   | <b>93</b> | <b>67</b> | <b>90</b> | <b>92</b> | <b>92</b> | <b>81</b> | <b>61</b> | <b>92</b> | <b>92</b> | <b>101</b> | <b>96</b> | <b>1040</b> |
| <b>Всего за год</b>               | <b>1040</b> |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |           |             |

### Этап начальной подготовки

Особенности обучения на этапе начальной подготовки с одной стороны заключаются в учете сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. С другой стороны, должна оказываться направленность на гармоничное развитие физической, интеллектуальной, нравственной, эстетической, волевой сферы занимающихся. Особенности обучения во многом сходны с типичными для спортивно-оздоровительного этапа.

Тренерам-преподавателям, работающим на этапе начальной подготовки, следует формировать спортивный коллектив и изучать индивидуальные особенности

обучающихся для определения их спортивной одаренности. Не следует считать более сильных в физическом плане детей более перспективными, чем другие. Необходимо выделять и поощрять более целеустремленных и трудолюбивых. Для юных дзюдоистов тренер-преподаватель должен являться образцом для подражания ему в поведении и отношении к занятиям дзюдо.

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

#### *Основные средства учебно-тренировочных воздействий*

- Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты, средства подготовки дзюдоистов.
- Общеподготовительные упражнения оказывают разностороннее воздействие физических качеств юных дзюдоистов, функциональных возможностей систем организма и слаженность их работы в процессе физической нагрузки.
- Специально-подготовительные упражнения оказывают воздействие на развитие физических качеств, возможностей функциональных систем организма занимающихся, косвенно определяющих достижения в дзюдо. К этой группе относятся и специально-подготовительные (подводящие) упражнения, помогающие изучению техники и тактики дзюдо.
- Учебно-тренировочные модели соревновательных упражнений, включают технические действия, необходимые для ведения противоборства в условиях соревнований.
- Средства психологической подготовки:

*Идеомоторные упражнения* – применяются в процессе подготовки дзюдоистов путем многократного мысленного воспроизведения содержания технического действия с концентрацией внимания на его главных моментах.

*Эмоциональная самонастройка* на предстоящее выполнение двигательного действия – заключается в создании необходимого эмоционального фона или полной мобилизации сил для выполнения нового двигательного действия или результативной попытки при участии в тестах по общей физической подготовке.

- Средства воспитания личности (беседа, объяснение, пример и другие).

- Индивидуальные средства физической подготовки, выполняемые в домашних условиях (комплекс утренней зарядки, самостоятельно выполняемые задания по развитию физических качеств).
- Средства профориентационной направленности.

*Основные методы учебно-тренировочных воздействий.*

- *Методы физической подготовки:* игровой, соревновательный, повторный, равномерный, круговой, переменный (нагрузка выполняется слитно, но изменяются ее параметры – темп, ритм, амплитуда).
- *Методы обучения:* целостно-конструктивный, расчленено-конструктивный, методы направленного прочувствования движений (основаны на восприятии сигналов от работающих мышц, отдельных частей тела, т.е. на мышечных ощущениях).
- *Методы направленного прочувствования* успешно реализуются, если упражнение выполняется в замедленном темпе, с неопредельными усилиями и скоростью. Это может быть помощь, оказываемая тренером по направлению усилия спортсмена.
- *Методы воспитания:* убеждение, поощрения, разновидность наказания – порицание, педагогическая оценка поступка, методы нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания.

*Требования к результатам прохождения спортивной подготовки.*

- Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.
- Получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «дзюдо».
- Формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «дзюдо».
- Повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств.
- Укрепление здоровья.

### **Ожидаемый результат**

В процессе изучения программы обучающиеся должны:

#### **Знать:**

- правила техники безопасности на занятиях и основы по предупреждению травм;
- правила личной гигиены;
- краткую историю дзюдо;
- краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм.

**Уметь:**

- выполнять комплекс утренней гимнастики;
- выполнять кувырки боком, вперед и назад в группировке;
- выполнять кувырок назад с самостраховкой;
- выполнять кувырок вперед через плечо с самостраховкой;
- выполнять стойку на голове и руках с опорой.
- выполнять падение на спину с самостраховкой;
- выполнять виды падений с самостраховкой через партнера;
- показать вставание на гимнастический и борцовский мост;
- выполнять забеги по кругу в положении упор головой в ковер;
- выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки через скакалку, складывания в положении лежа руки за головой.

**Применять:**

- приемы группировки и самостраховки при неожиданном падении в быту (на улице, катке, дома, в школе и т.п.)

**Материалы для практических занятий***Упражнение на гибкость:*

- махи ногами с опорой (каждой ногой – мах вперед, назад, в сторону);
- шпагаты и полушпагаты;
- различные наклон вперед, в сторону, сидя на полу;
- вставание на гимнастический и борцовский мост;
- забеги и перевороты на борцовском мосту.

Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (подтягивание).

Сгибания и разгибания рук в упоре лежа (отжимания).

*Упражнения на развитие мышц живота:*

- поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу;
- «книжка» - подъем туловища с одновременным поднятием прямых ног и поворотом (пальцами правой руки достать до пальцев левой ноги и наоборот).

*Упражнения на развития мышц спины:*

- разгибания (можно в парах) – лежа на животе, руки за головой, ноги под скамейкой;
- разгибания с одновременным подниманием туловища, руки за головой, и отрывом прямых ног;

- перетягивание (выполняется в парах) – сидя друг напротив друга и упираясь ногами, расставленными в стороны в стопы партнера, тянуть его на себя за руки. Партнер оказывает небольшое сопротивление. Затем меняются ролями.

Упражнение «Тачка». Один участник – в упоре на руках, другой держит его за ноги. Передвижение по залу. Затем участники меняются местами.

Партнеры стоят спиной друг к другу, цепляются руками под локти, один перетаскивает другого на спине. Далее меняются местами.

Упражнение «Пистолет». Приседание на одной и другой ноге, выпрыгивание из приседа.

Наскоки на скамейку с двух ног и в темпе отскок вверх.

Лазанье по канату.

Бег с ускорением.

Длительный бег (на выносливость).

«Чехарда». Перепрыгивание друг через друга.

Упражнение с резиновыми бинтами.

Прыжки через скакалку.

Прыжки на батуте.

*Акробатика:*

- кувырки в группировке вперед и назад;
- падение на спину с самостраховкой;
- самостраховка с кувырком вперед через плечо;
- перевороты в сторону (колесо);
- кувырки боком;
- самостраховка при падениях, через партнера вперед и назад;
- кувырки в парах;
- переворот с головы и рук;
- полет-кувырок (в группировке, с самостраховкой);
- арабское сальто через «козла».

Стойки на голове и руках.

Подвижные игры.

Эстафеты.

*Примечание: в комплекс общеразвивающих и специальных упражнений могут быть добавлены упражнения, а также игры на усмотрение тренера-преподавателя.*

### **Примерная последовательность тем для занятий**

*Тема №1*

Введение.

Гигиена, закаливание, питание и режим для спортсмена. Значение гигиены, необходимость гигиены и закаливания, положительный эффект закаливания, необходимость соблюдения режима дня, правильность составления режима дня спортсмена. Стартовые упражнения.

*Тема № 2*

Короткий обзор, чем предстоит заниматься на занятиях, чему научатся и возможные результаты. Форма одежды. Техника безопасности на занятиях. Строевые упражнения.

*Тема № 3*

Врачебный контроль. Необходимость регулярного прохождения медицинского осмотра, диспансеризация.

*Тема № 4*

Практические занятия ОПФ: работа над гибкостью, простейшие упражнения на координацию, упражнения на развитие силы и выносливости, простые кувырки, упражнения на батуте.

*Тема № 5*

Практические занятия: СФП (специальная физическая подготовка):

специальные упражнения на гибкость, развитие и совершенствование координации движений, специальные кувырки – с самостраховкой, падение вперед и назад в парах, различные перевороты, акробатические упражнения через «козла» и на батуте, специальные упражнения на развитие силы рук, ног, спины и пресса.

*Тема № 6*

Практические занятия: игры и эстафеты. Изучение новых подвижных игр, использование простых элементов пройденного материала в играх и эстафетах, развитие дополнительных координационных способностей, игрового мышления, чувства товарищества и ответственности, игры в командах.

*Тема № 7, 8*

Практические занятия: открытые уроки. Проходят два раза в год, желательно в присутствии родителей, упражнения выполняются на оценку или поощряются в любой другой форме. Повторение всех элементов ранее пройденного материала. Переводные испытания проводятся в качестве открытого урока или зачетного занятия, на котором и происходит отбор наиболее подготовленных ребят и рекомендации остальным о дальнейших занятиях спортом.

**Техника безопасности при проведении занятий  
по общей физической подготовке**

На занятия допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и прошедшие инструктаж по охране труда. Обучающимся запрещается заниматься имея при себе, серьги, цепочки, кольца, браслеты и др. предметы и украшения, способные привести к травме во время занятий. Занятия проводятся только в спортивной форме. Запрещается работать на татами, если на нем имеются отрывы ткани, порванные швы. Не выполнять никаких упражнений со спортивным инвентарем, на спортивных снарядах и на спортивном оборудовании без разрешения тренера-преподавателя, инструктора. Не начинать выполнение задания, не до конца поняв его. При плохом самочувствии обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю, инструктору. При возникновении нестандартной ситуации во время проведения занятия немедленно прекратить занятие и принять меры к ее устранению. Урок продолжать только после устранения причин возникновения ситуации.

### **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет**

Особенности обучения на этапе заключаются в формировании широкого арсенала технических и тактических действий у обучающихся, а также в подборе и совершенствовании «коронных» приемов. При планировании содержания учебно-тренировочных занятий необходимо стремиться к формированию вариативной техники, умению обучающихся анализировать тактику поединка соперника, строить тактический план предстоящего поединка и реализовать его.

Тренерам-преподавателям, работающими с учебно-тренировочными группами (группами спортивной специализации), необходимо учить спортсменов серьезному отношению к занятиям и профессиональному подходу к участию в соревнованиях (контроль веса, умение настроиться на борьбу, умение анализировать собственную соревновательную деятельность). Важной особенностью этого этапа для тренеров-преподавателей является формирование у обучающихся «спортивных» черт характера: целеустремленности, настойчивости, стремления к победе, уважения к сопернику, уверенности в своих силах, умения вести борьбу в сложных соревновательных условиях.

#### *Основные средства учебно-тренировочных воздействий*

- Гимнастические упражнения; спортивные игры и эстафеты; средства технической, тактической, физической подготовки дзюдоистов; психологической подготовки; средства для освоения инструкторской и судейской практики; средства профориентационной направленности.

#### *Основные методы учебно-тренировочных воздействий.*

- *Методы физической подготовки:* игровой, соревновательный, повторный, равномерный, круговой, переменный, интервальный (когда между частями

нагрузки применяются жесткие интервалы отдыха, а очередная часть нагрузки дается в фазе неполного восстановления работоспособности).

- *Методы обучения:* целостно-конструктивный, методы направленного прочувствования движений, методы срочной информации (получение обучающимися от тренера-преподавателя информации по ходу выполнения упражнения).
- *Методы психологической подготовки:* идеомоторный (идеомоторное упражнение, эмоциональная самонастройка), аутогенная тренировка.
- Методы воспитания морально-волевых, нравственных и эстетических качеств.  
*Требования к результатам прохождения спортивной подготовки.*
- Формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта 2дзюдо».
- Формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности.
- Обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности.
- Укрепление здоровья.

### **Ожидаемый результат**

В процессе изучения программы обучающиеся должны:

#### **Знать:**

- правила техники безопасности на занятиях по дзюдо и основы предупреждения травматизма;
- требования к форме одежды на занятиях по дзюдо;
- правила личной гигиены;
- историю дзюдо;
- краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм;
- правила соревнований.

#### **Уметь:**

- выполнять падение на спину с само страховкой;
- выполнять кувырок вперед через плечо с само страховкой;
- выполнять падение на спину с само страховкой через партнера;
- выполнять падение на бок с само страховкой через партнера;
- выполнять переворачивания соперника на спину в положении лежа;
- выполнять все виды падений с само страховкой;
- показать виды удержаний;

- выполнять броски: передняя и задняя подножки, через бедро, захватом руки на плечо и под плечо;
- выполнять не менее 10 переворачиваний соперника на спину в положении лежа;
- показать не менее 5 видов удержаний и уходы от них;
- показать не менее 7 видов болевых на руку (рычаги, узлы) и защиты от них;
- выполнять броски: подхват снаружи и изнутри, отхват, через голову, через спину в стойке, боковая подсечка, зацепы снаружи и изнутри, передняя и задняя подножки;
- выполнять освобождения от захватов ха руки, одежду.

### **Применять:**

- приемы самостраховки при неожиданном падении в быту (на улице, катке, дома, в школе и т.п.);
- приемы стоя и лежа для участия в школьных и других соревнованиях по дзюдо;
- приемы самозащиты для устранения угрозы своей жизни и здоровью, а также оказания помощи товарищу;
- полученные умения и навыки для успешной службы в ВС РФ, а также для поступления и учебы в специализированных (МВД, ФСБ, спортивной направленности) высших учебных заведениях.

### **Примерный материал теоретических занятий**

- Краткий обзор истории и задачи по дальнейшему развитию дзюдо.

Развитие дзюдо в России. Дзюдо как средство физического воспитания, ее краткая характеристика: спортивное, оздоровительное и прикладное значение. Основные этапы возникновения и развития дзюдо. Участие наших дзюдоистов в международных встречах и их результаты на других крупнейших соревнованиях. Мероприятия по дальнейшему развитию дзюдо в России.

- Краткие сведения о строении человека, влияние физических упражнений на организм.

Краткие сведения о строении и функциях организма. Костная, мышечная, нервная, кровеносная, дыхательная системы, пищеварение, органы выделения, кости, суставы, связки, мышцы их строение и взаимодействие. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма человека. Основные сведения о кровообращении, значении крови. Сердце и сосуды. Легкие, дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Систематическое занятие физическими упражнениями как

важное условие для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

- Гигиена дзюдоиста. Врачебный контроль и самоконтроль.

Предупреждение травм. Личная гигиена дзюдоиста. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим в период тренировки и выступления в соревнованиях. Отдых и сон. Гигиеническое значение водных процедур. Использование естественных сил природы для закаливания. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви. Причины травм в дзюдо и меры их предотвращения. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при тренировке дзюдоиста. Порядок осуществления врачебного контроля. Медицинское освидетельствование дзюдоиста. Понятие о травме. Особенности возможных травм при занятиях дзюдо. Первая доврачебная помощь. Остановка кровотечения. Наложение мягких повязок. Правила наложения жестких повязок. Переноска пострадавшего.

- Основы техники и тактики дзюдо.

Понятие о технике и тактике дзюдо. Значение техники и тактики в достижении высоких спортивных результатов. Основные положения в дзюдо (стоя, лежа). Анализ основ техники в положении стоя. Анализ основ техники в положении лежа. Приемы борьбы стоя (броски). Приемы борьбы лежа, (переворачивания, удержания, болевые и удушающие приемы). Основные захваты (за куртку, руки, ноги, шею, туловище). Основные броски (выведение из равновесия, броски с захватом рук и ног). Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества). Сочетание основных средств тактики для достижения победы в схватках. Тактические действия: изучение противника (разведка), подготовка нападения, маневрирование (перемена стойки, захвата, использование площади ковра), вызов определенных движений или усилий со стороны противника и скрытие собственных намерений и действий, нападение, защита и контрнападение. Приемы тактических действий (обмены, сковывание, вызов на приемы, утомление противника, отдых в схватке). Целесообразность предварительного построения тактики ведения борьбы в предстоящей схватке. Особенности тактики борьбы стоя и лежа. Эволюция техники и тактики в связи с развитием дзюдо и изменением правил соревнований. Специфические особенности техники и тактики в зависимости от индивидуальных способностей дзюдоиста. Особенности тактики в командных соревнованиях.

- Правила соревнований. Организация и проведение соревнований по дзюдо.

Значение соревнований, их цели и задачи. Характер соревнований: личные, лично-командные, командные. Способы проведения соревнований. Возрастные группы участников. Весовые категории участников, разряды участников. Взвешивание. Права и

обязанности участников. Костюм участников. Число схваток в зависимости от возраста и разряда участников. Представители и капитаны команд. Судейская коллегия. Главный судья и его заместители, старший судья и боковые судьи, секретарь, судья при участниках, судья-секундометрист, комендант соревнований, врач. Права и обязанности каждого члена судейской коллегии.

Правила судейства. Начало и конец схватки, продолжительность схватки. Чистая победа. Удержание, болевые приемы. Дисквалификация. Неведение борьбы. Борьба на краю татами. Запрещенные приемы. Определение победителей и мест участников в соревнованиях. Оборудование места для соревнований. Основные документы, необходимые для проведения соревнований, их значение и оформление. Положение о соревнованиях. Планирование подготовки и проведения соревнований. Материалы практических занятий для всех годов обучения.

- Строевые упражнения. Общая физическая подготовка и специальные упражнения. Строевые упражнения являются важным средством организации обучающихся, воспитанием дисциплины, выработки строевой выправки и осанки, целесообразного размещения обучающихся для совместных действий на месте в движении в соответствии с условиями проведения занятий. Общие понятия о строе и командах. Строй, шеренга, фланг, фронт, тыл, дистанция, интервал. Предварительная и исполнительная части команды.

Действия в строю, на местах и в движении. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты на месте, размыкание и смыкание строя, перемена направления строя, перестроение шеренг.

- Общеразвивающие упражнения.

Основная цель применения общеразвивающих упражнений – всестороннее физическое развитие организма: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большей подвижности в суставах, координации движений и умение сохранять равновесие, в также улучшение функции сердечно-сосудистой системы. Гимнастика. Упражнения на развитие силы мышц ног, рук, туловища (стоя, сидя, лежа). Приседания, наклоны, сгибания рук в упоре лежа, маховые и вращательные движения руками и ногами. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения утренней гигиенической гимнастики. Упражнения вдвоем и в сопротивлении. Акробатические упражнения – стойки, кувырки, перевороты, прыжки. Упражнения на гимнастических снарядах. Плавание, легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные игры.

- Специальная подготовка.

Упражнения на гибкость, укрепление суставов. Упражнения в равновесии. Упражнения для развития ловкости, силы, быстроты, на расслабление. Простейшие виды борьбы. Страховка и самостраховка. Различные виды падений, способы самостраховки и поддержки партнером.

Имитация приемов без партнера и на резине.

- Обучение технике и тактике дзюдо.

Основные положения дзюдоистов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов.

Борьба стоя. Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая. Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную. Захваты: рук, ног, шеи, туловища, за рукав, пояс, отвороты и проймы куртки. Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону. Способы подготовки приемов: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.

Борьба лежа. Положения: стоя на коленях с упором руки («высокая скамеечка»), сед на коленях с упором на предплечья («низкая скамеечка»), лежа на животе, лежа на спине. Захваты: рук, ног, шеи, туловища, за куртку.

### **Примерная последовательность изучения материала для первого года обучения**

На этом этапе обучения, сначала изучаются, а в группах скомплектованных из детей, сдавших переводные испытания, повторяются приемы самостраховки, акробатические, общефизические и специальные упражнения. Затем переходят к изучению элементов и приемов борьбы лежа и стоя.

#### *Борьба лежа*

- удержание сбоку;
- удержание поперек;
- удержание верхом;
- удержание со стороны головы;
- удержание верхом без захвата рук;
- удержание со стороны ног с захватом пояса;
- освобождения (уходы от удержаний);
- удержание спиной.

#### *Переворачивания*

- переворачивание с захватом двух рук сбоку;
- переворачивание с захватом руки и шеи из-под плеча;
- переворачивание с захватом дальней руки и ноги изнутри;

- переворачивание с захватом шеи и дальней ноги;
- переворачивание с захватом руки на рычаг локтя садясь;
- переворачивание ключом;
- переворачивание с захватом предплечья из-под плеча;
- переворачивание с захватом двух ног;
- переворачивание с захватом пояса садясь и накладывая бедро на шею соперника;
- переворачивание опрокидыванием;
- переворачивание ключом;
- переворачивание с захватом руки и подбородка.

#### *Болевые приемы*

- рычаг локтя через бедро рукой;
- рычаг локтя через бедро коленом;
- рычаг локтя с захватом руки между ног;
- узел на руку руками;
- защита от приемов борьбы, лежа, разрыв захватов рук;
- рычаг локтя при помощи туловища сверху;
- узел поперек;
- рычаг локтя внутрь;
- защиты и контрприемы от приемов борьбы лежа.

#### *Борьба стоя (броски)*

- задняя подножка с колена;
- задняя подножка;
- передняя подножка с колена;
- передняя подножка со стойки;
- бросок с захватом руки на плечо;
- бросок с захватом руки под плечо;
- бросок через бедро;
- передняя подсечка с падением;
- зацеп изнутри;
- задняя подножка;
- бросок через голову голенью между ног;
- боковая подсечка;
- боковая подсечка при движении противника назад;
- зацеп стопой;
- подхват снаружи.

*Примечание: тренер-преподаватель вправе самостоятельно дополнить или изменить порядок изучения материала.*

### **Примерная последовательность изучения материала для второго года обучения**

На втором году обучения рекомендуется сначала провести курс совершенствования в выполнении приемов, изученных в первом году обучения, затем изучить приемы борьбы в стойке и лежа, названия которых приводятся ниже.

#### *Борьба лежа*

- удержание поперек захватом дальнего плеча из-под шеи;
- удержание сбоку без захвата шеи;
- рычаг локтя с захватом руки между ног кувырком вперед;
- обратный узел поперек;
- узел плеча кувырком;
- переход из удержания верхом на рычаг локтя между ног;
- переход из удержания сбоку на узел плеча подниманием локтя.

#### *Борьба стоя (броски)*

- отхват;
- отхват с захватом ноги снаружи;
- боковая подсечка при движении противника в сторону;
- боковая подсечка с захватом ноги снаружи;
- зацеп голенью и стопой (обвив);
- подхват изнутри;
- зацеп изнутри под одноименную ногу;
- бросок «ножницы»;
- бросок с захватом ног и выносом в сторону.

#### *Комбинации бросков*

- задняя подножка после передней;
- подхват после передней подножки;
- зацеп изнутри после броска через бедро;
- задняя подножка на пятке после передней;
- бросок захватом руки на плечо после задней подножки;
- бросок с захватом руки под плечо после задней подножки.

*Примечание: тренер вправе самостоятельно дополнить или изменить порядок изучения материала.*

### **Техника безопасности при проведении занятий по дзюдо**

На занятиях допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и прошедшие инструктаж по охране труда. Обучающимся запрещается заниматься, имея при себе серьги, цепочки, кольца, браслеты и др. предметы и украшения, способные привести к травме во время занятий. Занятия проводятся только в кимоно или спортивной форме.

Запрещается работать на татами, если на нем имеются отрывки ткани, порванные швы. Не выполнять никаких упражнений со спортивным инвентарем, на спортивных снарядах и на спортивном оборудовании без разрешения тренера. Не выполнять приемы борьбы без разрешения тренера-преподавателя, а также не начинать выполнение задания, не до конца поняв его. При плохом самочувствии обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. При возникновении нестандартной ситуации во время проведения занятия сообщить об этом тренеру-преподавателю. При возникновении нестандартной ситуации во время проведения занятия немедленно прекратить занятие и принять меры к ее устранению.

Урок продолжать только после устранения причин возникновения ситуации.

#### **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет**

**Цель:** формировать потребность в здоровом образе жизни и стремление работать над собой; осуществлять всестороннее развитие личности; воспитывать ответственность и самодисциплину; готовить настоящих защитников Родины, полезных для общества.

#### **Задачи:**

- обучить приемам дзюдо, внушить, что приемы самообороны возможно применять только в качестве защиты и борьбы за правое дело;
- воспитать силовые качества, координационные навыки, обучить приемам страховки, самостраховки, безопасному падению;
- развитие мотивации к познанию и самосовершенствованию, сформировать потребность к регулярным занятиям спортом;
- развивать морально-волевые качества, смелость и решительность;
- обучить базовым приемам, элементам техники и тактики дзюдо, дать возможность будущим мужчинам, посредством соревнований, проявить себя и добиться максимально возможных результатов в спорте, с учетом индивидуальных способностей без ущерба в учебе;
- привить навыки личной гигиены, обучить простейшим приемам закаливания и убедить в необходимости повседневного их применения.

#### **Ожидаемый результат**

В процессе изучения программы обучающиеся должны:

**Знать:**

- правила оказания первой доврачебной помощи при травмах;
- краткую историю дзюдо в стране;
- основные правила подгонки веса и рацион питания в предсоревновательный период;
- правила поведения в экстремальной ситуации.
- распределение нагрузки в предсоревновательный и после соревновательный период;
- нормативные требования ЕВСК по виду спорта;
- основные «болевы́е точки».

**Применять:**

- приемы самостраховки при неожиданном падении (на улице, катке, дома, в школе и т. п.):
- приемы борьбы стоя и лежа для участия в соревнованиях по дзюдо;
- полученные умения и навыки для успешной службы в ВС РФ, а также для поступления и учебы в специализированных (МВД, ФСБ, спортивной направленности) высших учебных заведениях.

**Примерный материал теоретических занятий**

Краткий обзор истории и задачи дальнейшего развития дзюдо. Дзюдо как средство физического воспитания, ее краткая характеристика: спортивное, оздоровительное и прикладное значение. Основные этапы формирования и развития дзюдо. Участие наших дзюдоистов в международных встречах и об их результатах на других крупнейших соревнованиях. Мероприятия по дальнейшему развитию дзюдо в России. Недостатки в работе коллектива меры по их преодолению.

- Краткие сведения о строении человека, влияние физических упражнений на организм.

Краткие сведения о строении и функциях организма. Костная, мышечная, нервная, кровеносная, дыхательная системы, пищеварение, органы выделения, кости, суставы, связки, мышцы их строение и взаимодействие. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности человека. Основные сведения о кровообращении, значении крови. Сердце и сосуды. Легкие, дыхание и газообмен. Знание дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических

упражнений. Систематическое занятие физическими упражнениями как важное условие для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

- Гигиена дзюдоиста. Врачебный контроль и самоконтроль.

Предупреждение травм. Личная гигиена дзюдоиста. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим в период тренировки и выступления в соревнованиях. Отдых, сон. Гигиеническое значение водных процедур. Использование естественных сил природы для закаливания. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви. Причины травм в дзюдо и меры их предотвращения. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при тренировке дзюдоиста. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивных школах. Медицинское освидетельствование дзюдоиста. Понятие о травме. Особенности возможных травм при занятиях дзюдо. Первая доврачебная помощь. Остановка кровотечений. Наложение мягких повязок. Наложение жестких повязок. Переноска пострадавшего.

- Основы техники и тактики дзюдо.

Понятие о технике и тактике дзюдо. Значение техники и тактики в достижении высоких спортивных результатов. Основные положения в дзюдо (стоя, лежа). Анализ основ техники в положении стоя. Анализ основ техники в положении лежа. Приемы борьбы стоя (броски). Приемы борьбы лежа (переворачивания, болевые и удушающие приемы). Основные захваты (за дзюдогу, руки, шею, туловище). Основные броски (выведение из равновесия, броски с захватом рук). Основные средства тактики (техника, физические, морально-волевые качества и умственное мышление). Сочетание основных средств тактики для достижения победы в схватках. Тактические действия: изучение противника (разведка), подготовка нападения, маневрирование (перемена стойки, захвата, использование площади татами), вызов определенных движений или усилий со стороны противника и скрытие собственных намерений и действий, нападение, защита и контрнападение. Приемы тактических действий (обманы, сковывание, вызов приема, утомление противника, отдых в схватке). Целесообразность предварительного построения тактики ведения борьбы в предстоящей схватке. Особенности тактики борьбы стоя и лежа. Эволюция техники и тактики в связи с развитием дзюдо и изменением правил соревнований. Специфические особенности техники и тактики в зависимости от индивидуальных способностей дзюдоиста. Особенности тактики в командных соревнованиях.

- Основы методики обучения и тренировки дзюдоистов.

Понятие об обучении и тренировке. Обучение и тренировка – единый педагогический процесс, воспитывающий значение обучения и тренировки. Значение

дидактических принципов: сознательности, активности, наглядности, систематичности, доступности, прочности в обучении и тренировке. Основные требования, предъявляемые к организации тренировочных занятий – планирование. Документы планирования (программа, тематический план, расписание). Круглогодичность занятий. Периодизация занятий. Задачи и содержание занятий в различные периоды. Урок – основная форма организации и проведения тренировочных занятий. Построение урока и его содержание. Нагрузка на уроке. Методы разучивания техники дзюдо (целостный и по частичный) и условия их применения. Схемы разучивания и совершенствования приемов дзюдо. Обучение тактике во время изучения техники, в тренировках, в соревнованиях. Сущность тренировки. Основные средства тренировки: схватки, специальные и общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта (легкоатлетические, игровые и др.). Зависимость содержания тренировки от условий предстоящих соревнований. Разминка, ее содержание и дозировка перед схватками (на тренировках и на соревнованиях). Режим спортсмена и его зависимость от условий предстоящих соревнований (весовой режим, ежедневная гимнастика, расписание занятий, нагрузка, питание, сон и закаливание).

- Правила соревнований. Организация и проведение соревнований по дзюдо.

Значение соревнований, их цель и задачи. Характер соревнований – личные, лично-командные, командные. Способы проведения соревнований. Возрастные группы участников. Весовые категории участников, разряды участников. Взвешивание. Права и обязанности участников. Костюм участников. Число схваток в зависимости от возраста и разряда участников. Представители и капитаны команд. Судейская коллегия. Главный судья и его заместители, старший судья и боковые судьи, секретарь, судья при участниках, судья-секундометрист, врач. Права и обязанности каждого члена судейской коллегии. Правила судейства. Начало и конец схватки. Чистая победа. Удержание, боковые приемы. Дисквалификация. Неведение борьбы. Борьба на краю татами. Запрещенные приемы. Определение победителей и мест участников соревнований. Оборудование места для соревнований. Основные документы, необходимые для проведения соревнований, их значение и порядок оформления. Положение о соревнованиях. Планирование подготовки и проведения соревнований.

- Оборудование, инвентарь и уход за ними.

Оборудование места для занятий в зимнее, летнее время. Зал (размеры, освещение, вентиляция, пол, окраска, температура). Душевое устройство. Размеры татами, изготовление и сохранение. Тренировочные мешки, гимнастические снаряды, эспандеры. Гантели, штанги, гири. Весы. Санитарно-гигиенические требования к оборудованию и месту для занятий дзюдо.

- Инструктирование борцов перед соревнованиями.

Сообщение о месте и времени соревнований, месте и времени взвешивания, программе соревнований, количества предстоящих встреч, силах и особенностях борьбы вероятных противников. Пути достижения победы над вероятными противниками. Способы снижения веса. Распределение сил в соревнованиях. Подгонка веса. Поведение на соревнованиях. Разминка перед схваткой. Отдых между схватками. Разбор соревнований.

- Строевые упражнения. Общая физическая подготовка и специальные упражнения.

Строевые упражнения. Строевые упражнения являются важным средством организации обучающихся, воспитанием дисциплины, выработки строевой выправки и осанки, целесообразного размещения обучающихся для совместных действий на месте и в движении в соответствии с условиями проведения занятий. Общие понятия о строе и командах. Строй, шеренга, фланг, фронт, тыл, дистанция, интервал. Предварительная и исполнительная части команды. Действия в строю, на местах и в движении. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуповороты на месте, размыкание и смыкание строя, перемена направления строя, перестроение шеренг. Общеразвивающие упражнения. Основная цель применения общеразвивающих упражнений – всестороннее физическое развитие организма: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большей подвижности в суставах, координации движений и умение сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы. Гимнастика. Упражнения на развитие силы мышц ног, рук, туловища (стоя, сидя, лежа). Приседания, наклоны, сгибания рук в упоре лежа, маховые и вращательные движения руками и ногами. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения утренней гимнастической гимнастики. Упражнения вдвоем и в сопротивлении.

Акробатические упражнения:

- кувырки, перевороты, прыжки, сальто; упражнения на гимнастических снарядах канат, батут, перекладина, брусья, кольца.

Плавание, легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные игры, гребля.

Специальная подготовка.

Упражнения на гибкость, укрепление суставов. Упражнения в равновесии. Упражнения для развития ловкости, силы, быстроты, на расслабление. Специальные упражнения. Простейшие виды борьбы. Страховка и самостраховка. Различные виды падений, способы самостраховки и поддержки партнером. Имитация приемов без партнера и на резине, на манекене.

- Обучение технике и тактике дзюдо.

## Примерная последовательность изучения материала для третьего года обучения

Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов.

Борьба стоя. Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая. Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную. Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукав, отвороты, пояс, проймы и т.п. Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону. Способы подготовки приемов; сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.

Борьба лежа. Положения: стоя на коленях с упором на руки («высокая скамеечка»), сед на коленях с упором на предплечья («низкая скамеечка»), лежа на животе, лежа на спине. Захваты: руки, ноги, шеи, корпуса, одежды.

### *Борьба стоя (броски)*

- задняя подножка;
- задняя подножка с колена;
- задняя подножка с падением;
- задняя подножка под две ноги;
- задняя подножка на пятке;
- передняя подножка с колена;
- передняя подножка;
- бросок через бедро;
- бросок через бедро с захватом головы с падением;
- бросок с захватом руки на плечо с колена;
- бросок с захватом руки под плечо с падением;
- бросок с захватом руки на плечо;
- бросок через голову;
- бросок через голову с захватом пояса сзади через плечо;
- бросок через голову голенью между ног;
- боковая подсечка;
- боковая подсечка при движении противника вперед;
- боковая подсечка при движении противника назад;
- боковая подсечка противнику, встающему с колен;
- боковая подсечка при движении противника в сторону;
- боковая подсечка подготовленная скрещением ног;
- боковая подсечка в темп шагов;
- передняя подсечка;

- передняя подсечка с падением;
- передняя подсечка в колено;
- зацеп изнутри под разноименную ногу;
- зацеп стопой;
- зацеп голенью и стопой (обвив);
- отхват;
- отхват с захватом двух рукавов;
- выведение из равновесия с захватом рукавов;
- подхват снаружи;
- подхват изнутри;
- подхват с захватом ноги снаружи;

### *Борьба лежа*

#### *Переворачивания*

- переворачивание с захватом двух рук сбору;
- переворачивание с захватом шеи из-под плеча двумя руками;
- переворачивание с захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри;
- переворачивание с захватом на рычаг;
- переворачивание с захватом шеи и дальней ноги;
- переворачивание с захватом на «ключ»;
- переворачивание косым захватом;
- переворачивание захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри;
- переворачивание захватом шеи из-под плеча и дальней руки;
- опрокидывание.

#### *Удержания*

- удержание сбору;
- удержание сбоку без захвата шеи;
- обратное удержание сбоку;
- удержание поперек;
- удержание со стороны головы и захватом рук;
- удержание со стороны ног;
- удержание верхом;
- удержание поперек с захватом головы;
- удержание со стороны головы с захватом пояса;
- удержание со стороны ног с захватом куртки за ворот из-под рук;
- освобождения (уходы) от удержания;

#### *Болевые приемы*

- рычаг локтя через бедро;
- узел ногой;
- рычаг локтя при помощи плеча сверху;
- рычаг локтя через предплечье из удержания поперек;
- рычаг локтя через бедро с помощью ноги;
- рычаг локтя при помощи туловища сверху;
- рычаг локтя с захватом руки между ног;
- рычаг локтя с захватом руки между ног садясь;
- рычаг локтя с захватом руки между ног кувырком вперед;
- узел плеча из удержания сбоку;
- узел поперек;
- рычаг локтя с захватом руки между ног противник в положении сел на коленях с упором на предплечья;

- защиты от приемов борьбы лежа, способы разрыва захватов.

#### *Борьба в стойке (броски)*

- зацеп ногой снаружи:
- передняя подножка с односторонним захватом;
- бросок через бедро с ударом в подмышку;
- бросок через бедро с захватом одежды на груди;
- бросок через голову с захватом руки и головы, захватом на узел плеча;
- бросок с захватом ног с выносом их в сторону;
- зацеп стопой изнутри;
- зацеп изнутри с заведением;
- зацеп изнутри под одноименную ногу;
- зацеп стопой с падением;
- подсад бедром снаружи;
- защита от приемов соперника и контрприемы;

#### *Борьба лежа*

##### *Переворачивания*

- переворачивание с захватом под руками;
- переворачивание с захватом шеи из-под плеча и забеганием;
- переворачивание с захватом головы и забеганием;
- переворачивание с захватом руки ногой и кувырком вперед;
- переворачивание с захватом ног соперника ногами;
- переворачивание с захватом предплечья из-под плеча и с забеганием;

##### *Удерживания*

- удержание со стороны ног с захватом пояса;
- удержание верхом с захватом ворота на спине из-под рук;
- удерживание верхом без захвата рук;
- удерживание со стороны ног с захватом рук;

#### *Болевые приемы*

- узел плеча поперек;
- обратный узел плеча поперек;
- узел плеча с кувырком вперед;
- защиты и контрприемы от приемов борьбы лежа;

*Примечание: тренер-преподаватель вправе самостоятельно дополнить или изменить порядок изучения материала.*

### **Примерная последовательность изучения материала для четвертого года обучения**

На четвертом году обучения рекомендуется сначала повторить курс совершенствования в выполнении приемов, изученных в третьем году обучения, параллельно дополняя их новыми похожими приемами элементами, а затем изучать приемы борьбы лежа и стоя, названия которых приводятся ниже. Рекомендуется распределить изучение и повторение материала так, чтобы одно занятие отводилось на приемы борьбы лёжа, другое на приемы борьбы стоя и тренировочные схватки.

#### *Борьба в стойке (броски)*

- подхват изнутри в голень;
- бросок через голову с захватом одноименной руки и куртки на спине с упором голени в голень;
- бросок через грудь с захватом туловища сзади;
- зацеп стойкой с захватом одноименной руки и пояса;

#### *Борьба лежа*

- рычаг на оба бедра с обвивом одной ноги и захватом другой;
- удержание сбоку с захватом ноги противника;
- удержание поперек захватом дальнего плеча из-под шеи;
- рычаг локтя захватом между ног, с упором голенью в шею;
- рычаг локтя при помощи ноги сверху против удержания со стороны ног;

#### *Комбинации бросков*

- передняя подножка после задней подножки;
- подхват после передней подножки;
- задняя подножка после передней;
- передняя подножка после боковой подсечки;

- передняя подсечка после боковой подсечки;
- зацеп изнутри после броска через бедро;
- бросок через бедро после зацепа снаружи;
- бросок с захватом ног после попытки броска через бедро;
- передняя подсечка после зацепа изнутри;
- бросок захватом руки на плечо, после задней подножки;
- бросок захватом руки под плечо, после задней подножки;
- подхват после подсечки;
- бросок через бедро после зацепа снаружи;

#### *Комбинации болевых приемов*

- защемление ахиллесова сухожилия после рычага локтя;
- рычаг локтя после узла поперек;

#### *Борьба в стойке (броски)*

- бросок через голову с упором ногой в живот поперек;
- подсечка в колено сзади под разноименную ногу;
- подхват с захватом двух рукавов, отворотов;
- бросок через бедро, скрещивая захваченные руки;
- бросок через грудь с захватом разноименной руки за предплечье;
- подсечка изнутри;

#### *Борьба лежа*

- удержание поперек с захватом дальнего бедра;
- удержание поперек с захватом ближнего бедра;
- рычаг локтя между ног от удержания со стороны ног;

#### *Комбинации бросков*

- бросок захватом руки под плечо после зацепа стопой изнутри;
- бросок захватом руки под плечо после зацепа одноименной ноги изнутри;
- подсад после попытки броска через бедро;
- бросок захватом разноименной руки и ноги изнутри после боковой подсечки;
- бросок боковой переворот после зацепа ногой изнутри под разноименную ногу;

#### *Комбинации болевых приемов*

- узел плеча внутрь с кувырком после рычага локтя внутрь ногой;
- рычаг плеча с захватом на «ключ», после попытки переворачивания с захватом шеи из-под плеча;

#### *Примерная последовательность совершенствования в технике*

- повторение и совершенствование сочетаний бросков;
- повторение и совершенствование сочетаний бросков и болевых приемов;

- повторение и совершенствование сочетаний бросков и удержаний;
- повторение и совершенствование способов выхода наверх в борьбе лежа;
- повторение и совершенствование подножек и подсечек с бросками;
- повторение и совершенствование выведения из равновесия в сочетании с бросками;
- повторение и совершенствование сочетаний различных захватов с бросками;
- повторение и совершенствование зацепов с другими бросками;

*Примечание: тренер-преподаватель в праве самостоятельно дополнить или изменить порядок изучения материала.*

### **Примерная последовательность изучения материала для пятого года обучения**

Повторение и совершенствование тех приемов борьбы, которые изучались на 3-м, 4-м годах обучения. Изучение приемов самообороны, как переход к следующему этапу овладения искусством самозащиты. Рекомендуется распределить изучение и повторение материала так, чтобы одно занятие отводилось на приемы борьбы лёжа, другое на приёмы борьбы стоя, приемы болевого дзюдо и тренировочные схватки.

#### *Борьба в стойке (броски)*

- бросок через спину со стойки (в правую и левую стороны);
- бросок через голову с упором ногой в живот поперёк и передней подсечкой другой ногой ноги соперника («стрегунок»);
- подхват изнутри с захватом ворота из-под плеча с кувырком;

#### *Комбинации бросков*

- зацеп стопой изнутри под одноименную ногу после передней подножки;
- бросок с обратным захватом ног после передней подножки;
- зацеп стопой изнутри после боковой подсечки;
- подхват после попытки броска через бедро;
- задняя подножка на пятке от передней подножки;
- зацеп стопой изнутри после зацепа снаружи;
- бросок через грудь после зацепа изнутри под *разноименную* ногу;

#### *Повторение и совершенствование в технике борьбы стоя.*

- повторение и совершенствование сочетаний выведения из равновесия с другими бросками;
- повторение и совершенствование сочетаний бросков;
- повторение и совершенствование сочетаний бросков с захватом рук с другими бросками;

- повторение и совершенствование сочетаний бросков через плечо с другими бросками;
- повторение и совершенствование сочетаний бросков через голову с разными захватами с другими бросками;
- повторение и совершенствование подхвата с разными захватами с другими приемами;
- повторение и совершенствование зацепов;
- повторение и совершенствование сочетаний переворотов в сочетании с другими приемами;

*Совершенствование в борьбе лежа и комбинациях болевых приемов.*

- повторение и совершенствование удержаний;
- повторение и совершенствование болевых приемов и разрывов захвата на болевой прием;
- повторение и совершенствование взятий на болевой прием;
- повторение и совершенствование уходов от удержаний;
- повторение и совершенствование уходов от болевых приемов и взятие на контрприем;

*Примечание: тренер-преподаватель вправе самостоятельно дополнить или изменить порядок изучения материала.*

### **Техника безопасности при проведении занятий по дзюдо**

На занятия допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и прошедшие инструктаж по охране труда. Обучающимся запрещается заниматься, имея на себе серьги, цепочки, кольца, браслеты и др. предметы и украшения способные привести к травме во время занятий. Занятия проводятся только в спортивной форме и кимоно. Запрещается работать на татами, если на них имеются отрывы ткани, порванные швы. Не выполнять никаких упражнений со спортивным инвентарем, на спортивных снарядах и на спортивном оборудовании без разрешения тренера. Не выполнять приемы борьбы без разрешения тренера-преподавателя, а так же не начинать выполнения задания, не до конца поняв его. При плохом самочувствии обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. При возникновении нестандартной ситуации во время проведения занятия немедленно прекратить занятие и принять меры к ее устранению.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

По сравнению с предыдущими этапами подготовки дзюдоистов учебно-тренировочный процесс на этом этапе приобретает еще большую специализированность. Для этого применяется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки, чтобы достигнуть наивысших результатов в соревнованиях.

Объем и интенсивность тренировочных нагрузок достигают высокого уровня (табл. 8). Все чаще используются тренировочные занятия с большими и максимальными нагрузками (табл. 15).

*Таблица № 15*

**Градация тренировочных нагрузок в борьбе  
по физическим критериям**  
(по А.А. Шепилову, В.П. Климину)

| № п/п | Показатели направленности нагрузки | Частота сердечных сокращений (уд./мин) | Потребление кислорода (л/мин) |
|-------|------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------|
| 1     | Аэробная                           | до 150-165                             | 2-3                           |
| 2     | Смешанная                          | от 150 до тах                          | от 2 до тах                   |
| 3     | Гликолитическая                    | тах                                    | близко к тах                  |
| 4     | Алактатная                         | от 150 до 190                          | от 2 до 4                     |

Количество специализированных занятий в недельных микроциклах может достигать 10 и более. Учебно-тренировочный процесс все сильнее индивидуализируется и строится с учетом соревновательной деятельности дзюдоистов.

Продолжается индивидуализация спортивной техники, особое внимание уделяется ее надежности при возникновении сбивающих факторов и условиях соревнований. Большое внимание уделяется тактической подготовке.

*В тренировке высококвалифицированных дзюдоистов могут применяться основные формы занятий.*

*Общая физическая подготовка (ОФП-1)* – форма занятий по общей физической подготовке, нацеленной на совершенствование общей выносливости, используются средства – кроссовый бег, плавание, спортивные игры;

*Общая физическая подготовка (ОФП-2)* – форма занятий по общей физической подготовке, нацеленная на совершенствование скоростно-силовых качеств, гибкости и специальной силовой выносливости посредством выполнения круговых тестов или парных эстафет;

*Специальная физическая подготовка (СПФ-1)* – направленность на развитие скоростных возможностей дзюдоистов. Набрасывание проводится в тройках, сначала весь комплекс выполняет дзюдоист под номером 1, затем под номером 2, далее дзюдоист под номером 3.

- Набрасывание с максимальной скоростью 15-20 бросков по направлению вперед (5 бросков передней подножкой в удобную сторону, плюс 5 бросков подхватом

изнутри, плюс 5 бросков через спину). Тренер-преподаватель засекает время серии и заносит в протокол.

- Отдых 1-2 минуты до пульса 100-120 уд./мин, свободная ходьба по татами, упражнения на расслабление, дыхание и растяжение.
- Набрасывание с максимальной скоростью 15-20 бросков по направлению назад (5 бросков задней подножкой, плюс 5 бросков отхвatom сзади, плюс 5 бросков зацепом голени изнутри).
- Отдых – 1-2 минуты до пульса 100-200 уд./мин, после выполнения серии свободная ходьба, упражнения на расслабление, восстановление дыхания, растяжение.
- Набрасывание с максимальной быстротой 15-20 бросков по направлению в сторону (5 бросков боковой подножкой, плюс 5 бросков подсадом бедром, плюс 5 бросков боковой подсечкой).
- Отдых 3-5 мин до пульса 90-110 уд./мин, свободная ходьба, упражнения на восстановление дыхания, расслабление, растяжение.
- Конец первой серии. Повторить 4-6 раз. После выполнения 4-6 серий начинает выполнять второй номер; затем третий. При этом необходимо учитывать, что они уже проделали работу при выполнении падений с партнером. Второму номеру необходимо уменьшить количество бросков в серии до четырех и несколько увеличить продолжительность отдыха, также и третьему номеру: уменьшить количество бросков на одну-две серии и увеличить время между повторениями до 2 мин, а между сериями – до 25 мин.

Такие задания следует проводить в начале недели.

*Требования к результатам прохождения спортивной подготовки.*

- Повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности.
- Обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности.
- Сохранение здоровья.

### **Этап высшего спортивного мастерства**

*Требования к результатам прохождения спортивной подготовки.*

- Повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности.

- Обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности.
- Сохранение здоровья.

В конце учебного года подводятся итоги проделанной работы. Согласно общешкольному годовому плану спортсмены всех групп сдают зачеты. Основанием для перевода обучающихся в группу следующей ступени является выполнение ими контрольно-переводных нормативов по всем видам подготовки. Состав укомплектованных групп оформляется приказом директора школы. В отдельных случаях решением тренерского совета школы обучающиеся, успешно овладевающие техникой выполнения приемов дзюдо и стабильно показывающие хорошие результаты, могут быть переведены в группу следующей ступени в течение учебного года. Обучающиеся, не выполнившие установленные программой требования для данной группы, остаются для повторения курса обучения или отчисляются.

#### 4.3 ТЕХНИКО-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 (ТД) в стойке и в партере и их названия на японском и русском языках.

Для решения задачи *практического* применения усвоенных технических действий 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, спортсмен 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 одержания 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.

На экзамене для получения пояса из предложенного материала сдаются только разделы под заголовком «Демонстрационный комплекс». Остальной материал рекомендован для программного обучения.

## **ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ 6 «КЮ» (БЕЛЫЙ ПОЯС)**

Первая обучающая ступень предназначена для начинающих.

Рекомендуемый возраст для сдачи экзаменов на этот пояс - 10 лет.

Включенные для изучения технические действия в стойке и партере наименее травмоопасны с биомеханической точки зрения.

Особое внимание на этой ступени следует уделить формированию базовых понятий: стойка, перемещение, захваты, выведение из равновесия, страховка. Правильно сформированные на начальном этапе, эти понятия дадут возможность в дальнейшем легче конструировать и обновлять индивидуальный комплекс технических действий, применяемый в соревнованиях, а также помогут юным спортсменам в будущем легче обучаться, усваивать опыт других спортсменов и тренеров.

При изучении технических действий большое внимание на начальном этапе уделяется основным положениям: из какой стойки выполняется техническое действие, с какого захвата, в какую сторону, какие действия при этом выполняет партнер.

С целью практического освоения содержания базовых понятий в тренировочный процесс следует включать специальные задания, подвижные и спортивные игры. Применение игрового метода в подготовке спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям, смягчают воздействие тренировочных нагрузок, создает необходимые условия для развития координационных способностей. С помощью набора игровых форм можно не только решать задачи развития скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости, но и сугубо технические задачи вида спорта.

Демонстрация технических действий на первом этапе освоения техники дзюдо осуществляется путем демонстрации не отдельных ТД в стойке и ТД в партере, а их связок: ТД (прием) в стойке, преследование, техническое действие в партере (удержание). А также демонстрационный комплекс в партере: переворот в партере, переход на удержание.

Такой подход, являясь отражением целевой активности спортсмена в борьбе, поможет сформировать осознанное отношение к своей деятельности. И как следствие превратит его из исполнителя в активного сотрудника, что соответствует требованиям гуманизации процесса обучения.

### **ЗАДАЧИ ПЕРВОЙ СТУПЕНИ (6 «КЮ», БЕЛЫЙ ПОЯС)**

1. Освоить подготовительные действия, куда входят общеразвивающие, строевые, акробатические упражнения, приемы страховки партнера и само страховки, действия связанные с ритуалами дзюдо.

2. Сформировать базовые понятия: стойки, взаиморасположения, передвижения, выведения из равновесия, изучить два классических способа захвата. Освоить передвижения, взаиморасположения, выведения из равновесия.

3. Заложить основы выполнения четырех технических действий в стойке и четырех технических действий в партере, способов перехода от ТД в стойке к ТД в партере. Изучить шесть способов переворота в партере и защиту от удержаний.

4. Ознакомить с правилами оценки технических действий в стойке и партере.

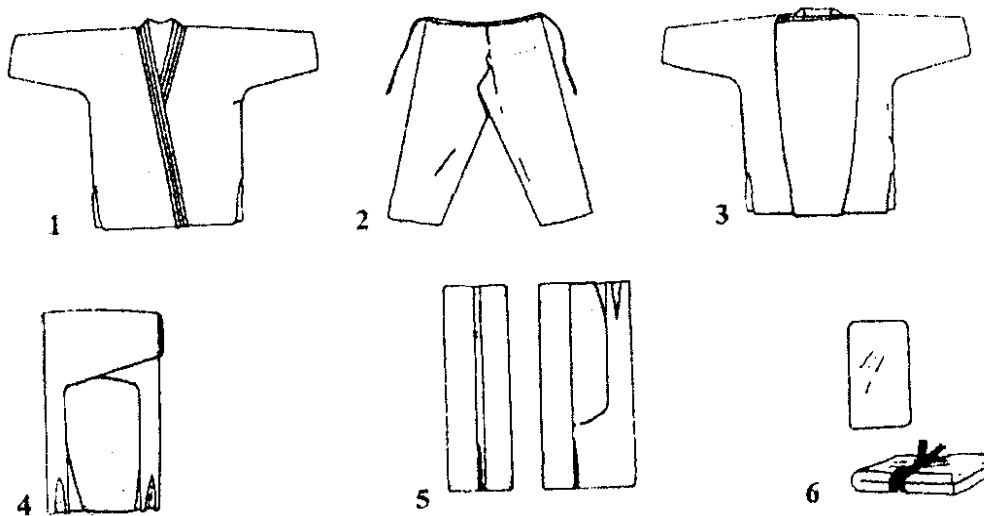
Изучить основные названия команды судей и названия оценок ТД в стойке и партере.

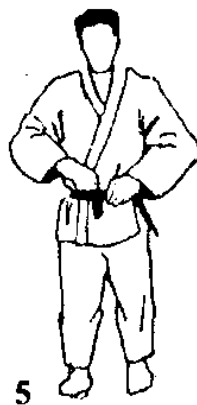
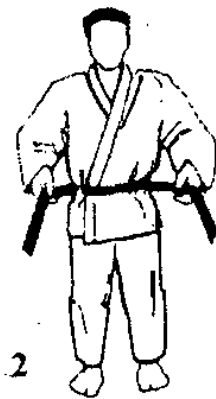
### **СОДЕРЖАНИЕ**

**1. История дзюдо.**

**2. Основные команды судей и тренера.**

**3. Складывание кимоно. Завязывание пояса.**





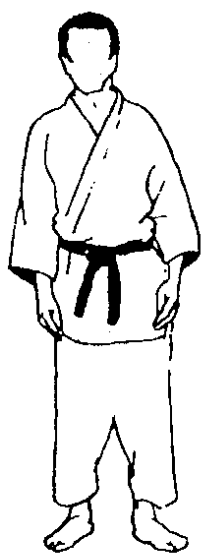
**4. Ритуал. Приветствие.**

**5. Падение (Ukemi). Страховка партнера.**

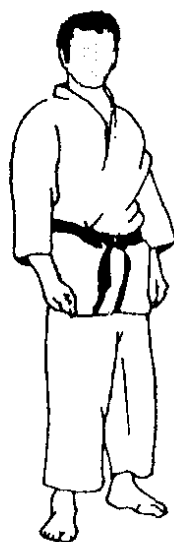
**6. Стойки (Shisei):**

*основная:* фронтальная (Shizen-tai), правая (Migi-shizen-tai), левая (Hidari-Shizen-tai);

*защитная:* фронтальная (Jigo-hontai), правая (Migi-jigotai), левая (Hidari-jigotai).



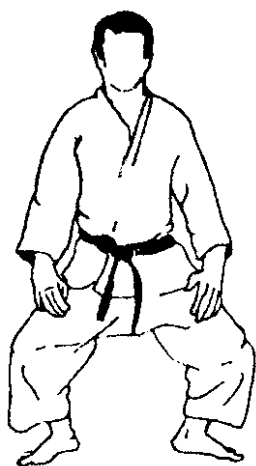
Shizen-tai



Migi-shizen-tai



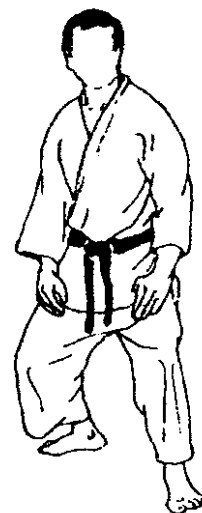
Hidari-shizen-tai



Jigo-hontai



Migi-jigotai



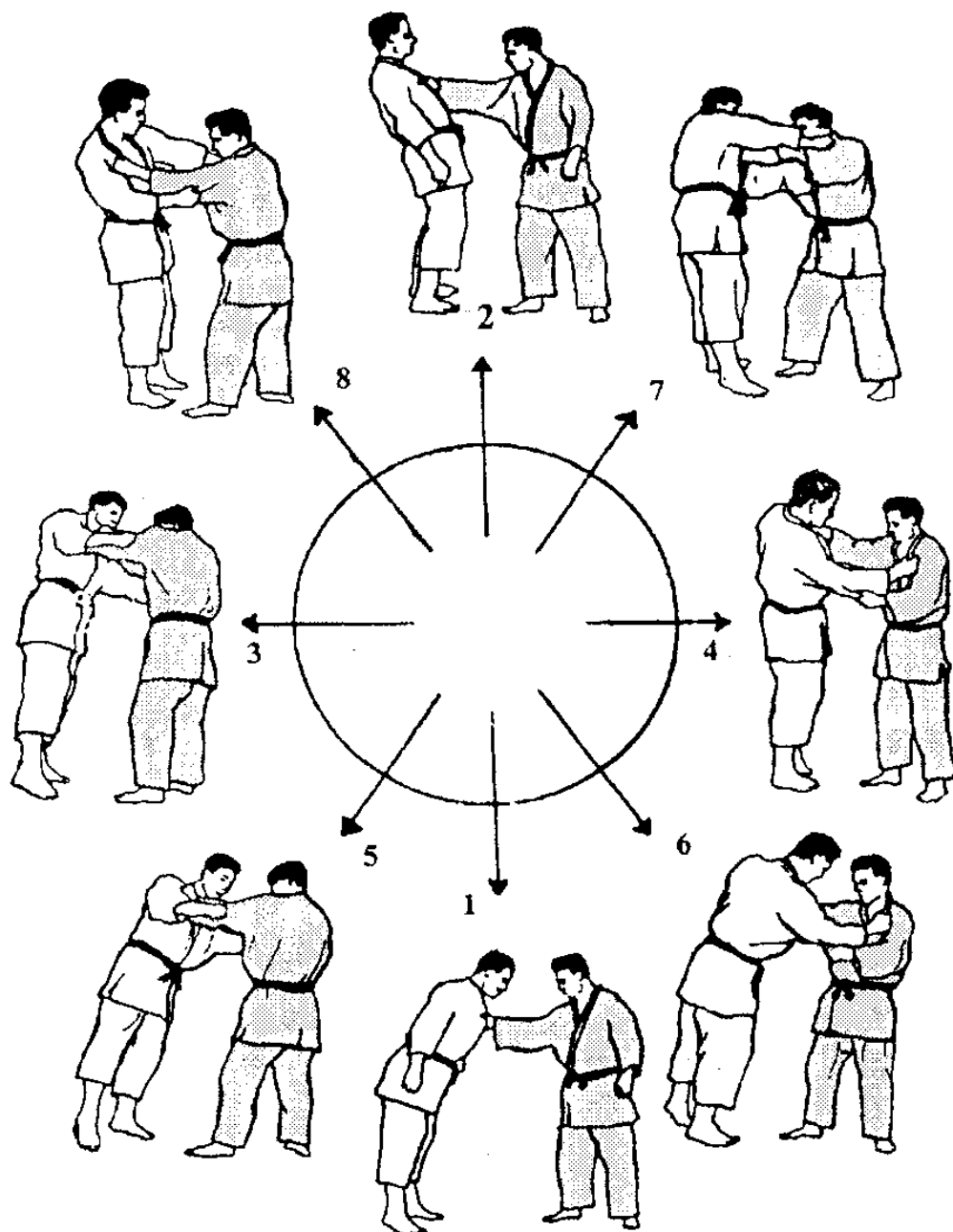
Hidari-jigotai

### **7. Перемещение (Shintai):**

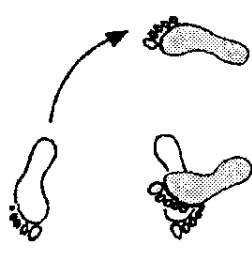
попеременным шагом (Ayumiashi): лицом вперед, спиной вперед;

с подшагиванием (Tsugiashi): лицом вперед, спиной вперед, боком вперед.

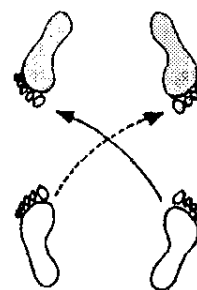
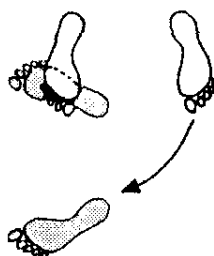
### **8. Выведение из равновесия (Kuzushi) - восемь направлений.**



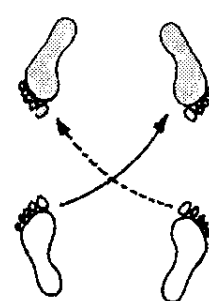
### 9. Повороты (Tai-sabaki).

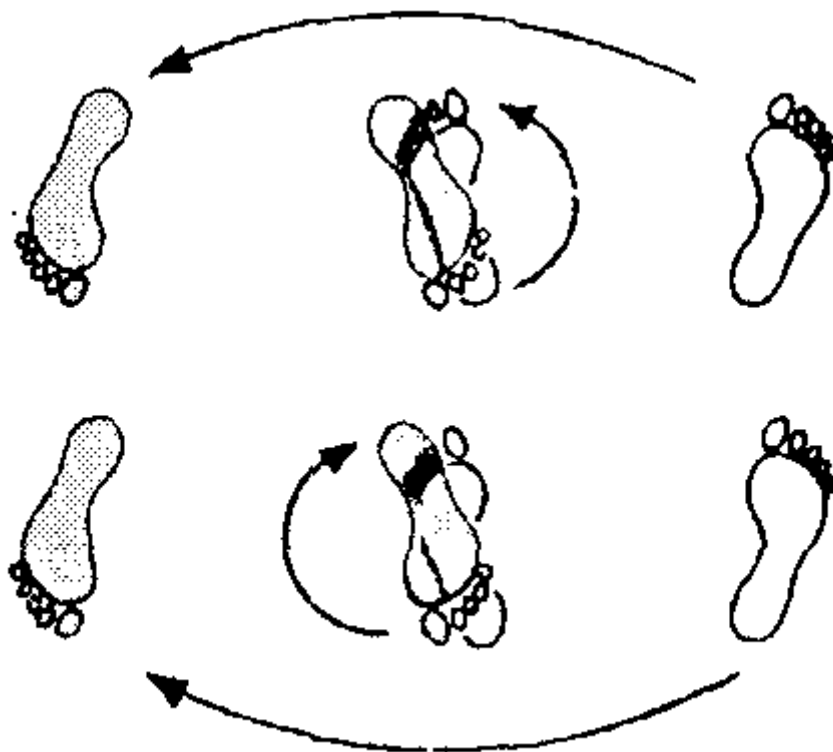


повороты на 90 градусов



повороты на 180 градусов  
влево и вправо





повороты на 180 градусов

**10. Захваты (Kumikata):** рукав - отворот, рукав - на спине.

**11. Демонстрационный комплекс приемов стойки и партера:**



**12. \*Перевороты в партере с переходом на удержание:**

а) из положения «уке» в высоком партере (на четвереньках), «тори» сбоку па коленях: подрывом руки и ноги и переходом на удержание; подрывом двух рук и переходом на удержание.

*Примечание:* \* Удержания в п. 12 выбираются самостоятельно из числа изученных в 6 «кю»

б) из положения «уке» в высоком партере (на четвереньках), «тори» сбоку в стойке: переворот рывком на себя с захватом за рукав и штанину с переходом на удержание; переворот рывком от себя с захватом за рукав и штанину.

в) из положения «уке» на животе, «тори» сбоку на коленях: переворот рывком на себя с захватом за рукав и штанину с переходом на удержание; переворот рывком от себя с захватом за рукав и штанину с переходом на удержание.

**13. \* Защита от удержаний 6 «кю» захватом ноги «тори» двумя ногами «уке».**

#### **14. Дополнительный материал:**

**А.** Техника приемов стойки (Nage-waza), выполняемая на «уке», стоящем на одном колене:

передняя подсечка в колено (Hiza-guruma);

боковая подсечка (De-ashi-barai);

бедро скручивание (O-goshi);

задняя подножка (O-soto-otoshi).

**Б.** Выведение из равновесия рывком (Uki-otoshi).

*Примечания.*

\* Может использоваться как подводящие упражнения и как самостоятельное техническое действие.

## **ВТОРАЯ УЧЕНИЧЕСКАЯ СТУПЕНЬ 5 «КЮ» (ЖЕЛТЫЙ ПОЯС)**

Рекомендуемый возраст занятий на второй обучающей ступени - 11 лет.

На этой ступени предлагается освоение технических действий в стойке и в партере, переходы: комплексы ТД (в стойке) - ТД (в партере).

В разделе базовых понятий идет совершенствование предыдущих понятий, включенных в первую ступень.

С целью предотвращения травм продолжается совершенствование страховок при падении (ukemi). По этой же причине болевые приемы и удушения на этом этапе обучения не даются.

Кроме того, следуя принципу постепенности и последовательности в обучении, на второй ступени продолжается совершенствование ТД, изученных на предыдущей, первой ступени - 6 кю (белый пояс).

Предлагается освоить защитные действия в стойке (Nage-waza) от изученных на первой ступени ТД (подсечка в колено, боковая подсечка, бросок через бедро, задняя

подножка), а также защитные действия в партере от изученных ранее удержаний. Для упрощения понимания защитные действия на этом этапе обучения даются без контратак.

Продолжена тема переворотов в партере с переходами на удержания. Целевая взаимосвязь изучаемых ТД поможет осознать и практически освоить конструирование комплексов ТД (комбинаций) из отдельных ТД, что сможет оказать в дальнейшем большую пользу в повышении эффективности качества борьбы. Введены элементы понятия «комбинация». Даны примеры комбинаций технических действий: переворот в партере-удержание, бросок-удержание.

На этой ступени предлагается выполнять ТД (nage-waza), не стоя на месте, как на предыдущей ступени, а используя передвижения партнера («уке»). Этот раздел введен для того, чтобы юный спортсмен уже на первых шагах не только учился выполнять изолированные ТД, но и смог проводить ТД в движении; находить и использовать удачный момент для начала проведения ТД, вырабатывая тем самым тонкое чувство начала атаки.

С этой целью предлагается использовать задания, в которых «уке» начинает движение, а «тори» использует его для выполнения ТД.

Направления движения «уке»:

- вперед на «тори»;
- назад от «тори»;
- в сторону влево;
- в сторону вправо;
- по кругу влево;
- по кругу вправо.

Продолжением этого подхода на следующих ступенях обучения будет являться раздел создания комбинаций из ТД в стойке, тактика организации и проведения атак.

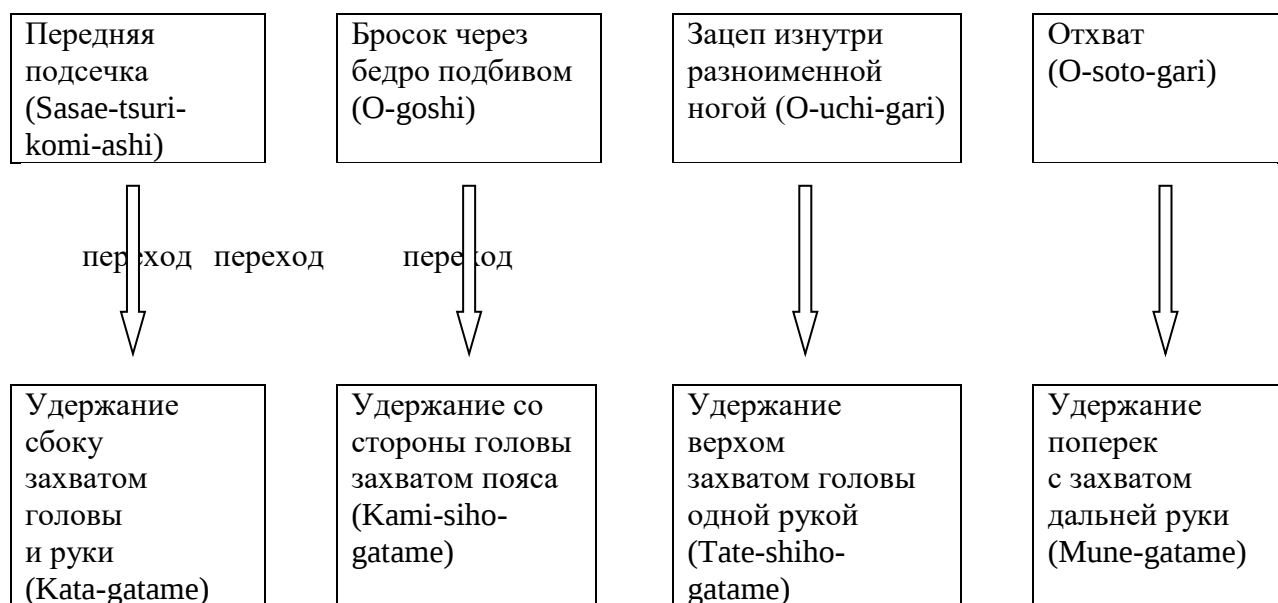
### **ЗАДАЧИ ВТОРОЙ СТУПЕНИ (5 «КЮ», ЖЕЛТЫЙ ПОЯС)**

1. Изучить четыре ТД в стойке и четыре удержания в партере, связанные в комбинации.
2. Изучить защиты от удержаний из предыдущей ступени.
3. Изучить комбинации в партере: три переворота в партере с выходом на удержания.
4. Освоить защитные действия от:
  - боковой подсечки (De-ashi-barai);
  - броска через бедро (Uki-goshi);
  - задней подножки (O-soto-otoshi);
  - подсечки в колено (Hiza-guruma).
5. Ознакомить с основными терминами дзюдо.

6. Совершенствовать страховки (Ukemi).

## СОДЕРЖАНИЕ

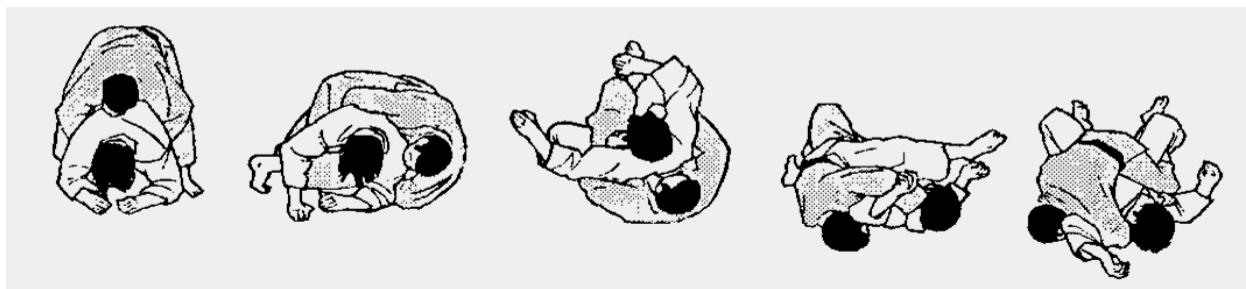
### 1. Демонстрационный комплекс техники пятой ступени дзюдо:



### 2. Демонстрационная техника: переворот с выходом на удержание.

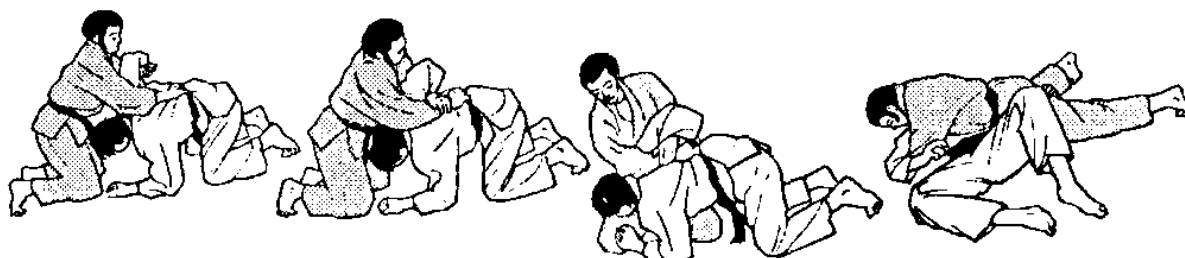
А. Исходное положение: «уке» в высоком партере (на четвереньках), «тори» верхом на «уке» (однонаправленно):

переворот захватом за два отворота с выходом на удержание верхом (Tate-siho-gatame).



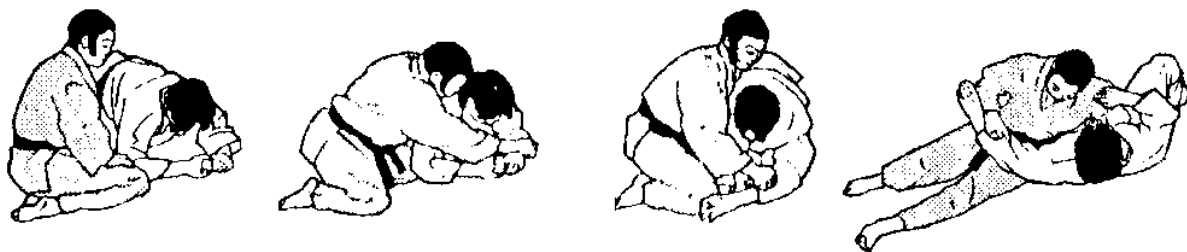
Б. Исходное положение: «уке» в высоком партере (на четвереньках), «тори» на коленях со стороны головы:

переворот с захватом пояса и руки из под плеча с выходом на удержание поперек с захватом дальней руки (Manu-gatame).



В. Исходное положение: «уке» на четвереньках, «тори» сбоку на коленях:

подрывом дальней руки с захватом за дальний отворот с переходом на удержание сбоку с блокированием рукой, с захватом рукава и отворота.



### 3. Защиты от удержаний.

#### А. Удержаний сбоку (Kesa-gatami, Makura-kesa-gatami, Kuzuri-kesa-gatami):

отжиманием головы руками;

освобождение локтя захваченной руки с выходом на живот и на колени и переходом на «уке» сверху;

переворотом.

#### Б. Удержания поперек (Yoko-shiho-gatami):

отжимание головы «уке» рукой и ногой в замок с выходом сверху па «уке»;

переворотом, с захватом за ногу рукой и блокировкой плеча;

захватом ноги «тори» двумя ногами «уке».

### 4. Дополнительный материал.

#### А. Защиты от ТД в стойке (Nage-waza) 6 «кго»:

от боковой подсечки (De-ashi-barai):

- «уке» загружает атакованную ногу;
- «уке» убирает атакованную ногу сгибая ее в колене;

от броска через бедро скручиванием (Uke-goshi):

- «уке» обшагивает «тори» по ходу движения;
- «уке» встречает «тори» упором бедра, подседая и освобождая захваченную руку;

от задней подножки (O-soto-otoshi):

- «уке» убирает атакованную ногу;
- «уке» встречает атаковую ногу «тори» упором.

#### Б. Способы освобождения захваченной ноги при проведении «тори» удержания.

#### В. \*Переходное положение: «уке» па одном колене, «тори» в стойке:

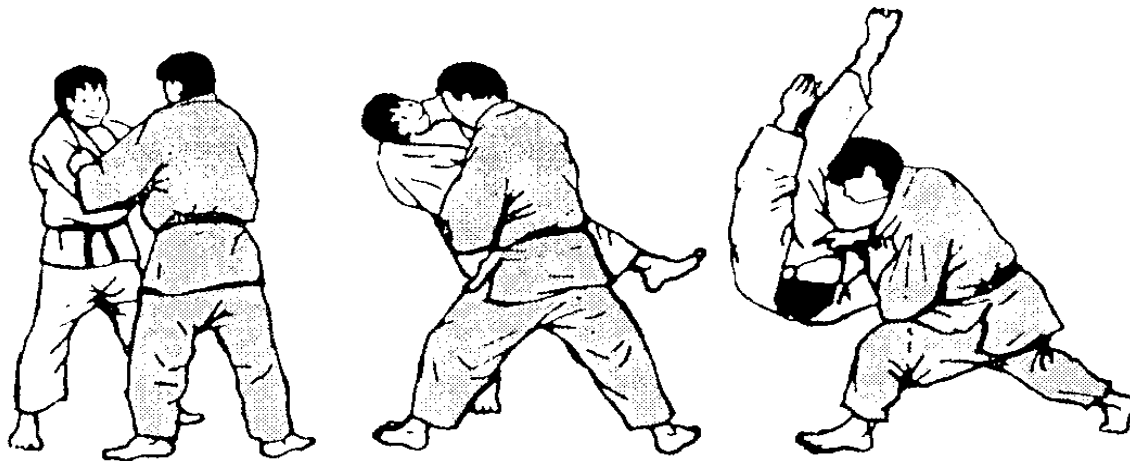
зацеп изнутри (O-uchi-gari);

отхват (O-soto-gari);

бросок через бедро (O-goshi).

\* Может использоваться в качестве подводящего упражнения для перечисленных техник и как самостоятельное атакующее действие.

Г. Выведение из равновесия толчком (Sumi-otoshi).



### ТРЕТЬЯ УЧЕНИЧЕСКАЯ СТУПЕНЬ 4 «КЮ» (ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС)

Рекомендуемый возраст занятий на второй обучающей ступени -12 лет.

На этой ступени предлагается освоение технических действий в стойке и в партере, переходы: комплексы ТД (в стойке) - ТД (в партере).

В разделе базовых понятий идет повторение и совершенствование предыдущих, включенных в пятую ступень.

Продолжается совершенствование страховок при падении (Ukemi) и выведения из равновесия (Kuzushi).

Вводится новая группа приемов борьбы в партере (Ne-waza) - болевые приемы (Kansetsu-waza).

Удушения, как более сложная и опасная для здоровья детей группа приемов, на этом этапе обучения не дается.

Кроме того, следуя принципу постепенности и последовательности в обучении, на третьей ступени продолжается совершенствование ТД, изученных на предыдущей, второй ступени - 5 «кю» (желтый пояс).

Вводятся базовые понятия - защита и контратака.

Контратака рассматривается как действия борца в ответ на атакующие действия соперника.

Рассматриваются основные способы выполнения контратакующих действий:

- блокированием;
- опережением;
- использованием атакующих действий соперника.

Вводится практический материал для освоения этих базовых понятий.

Кроме того, предлагается освоить защитные действия в стойке (Nage-waza) от изученных на второй ступени ТД - передняя подсечка, бросок через бедро подбивом,

зацеп изнутри и отхват. А также защитные действия в партере от изученных ранее удержаний.

Продолжена тема комбинаций и взаимосвязи ТД стойки (Nage-waza) и партера (Ne-waza) с введением новой группы приемов в партере - болевые приемы (Kansetsu-waza).

Особенность третьей ступени - выполнение ТД (Nage-waza) в движении с партнером, как и на предыдущей ступени, по движению задается самим «тори». Этот раздел введен для того, чтобы юный спортсмен учился создавать и использовать благоприятные условия для начала проведения ТД.

С этой целью предлагается вводить и использовать задания, в которых «тори», задавая движение и двигаясь вместе с «уке», выполняет ТД.

Направления движения задаваемых «тори»:

- вперед;
- назад;
- в сторону влево;
- в сторону вправо;
- по кругу влево;
- по кругу вправо.

Продолжением этого подхода на следующих ступенях обучения будет являться раздел создания комбинаций из ТД в стойке.

### **ЗАДАЧИ ТРЕТЬЕЙ СТУПЕНИ (4 «КЮ», ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС)**

1. Изучить 5 ТД в стойке с переходом в ТД партере (из них одно удержание и четыре болевых приема).
2. Освоить защиты от 5 удержаний в партере предыдущей ступени.
3. Освоить защиты и контратаки от ТД в стойке предыдущей ступени.
4. Сформировать понятие «Контратака», освоить основные принципы выполнения контратаки.
5. Освоить 3 переворота в партере с выходом па удержание.

### **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. Совершенствование техники страховок (Ukemi).**
- 2. Совершенствование выведений из равновесия (Kuzushi).**
- 3. Демонстрационный комплекс техники дзюдо третьей ступени.**

|                                                     |                                       |                                                 |                                      |                                                   |
|-----------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------|
| Боковая<br>подсечка в<br>темп шагов<br>(Okuri-ashi- | Бросок через<br>плечо (Seoi-<br>nage) | Подсечка под<br>пятку изнутри<br>(Ko-uchi-gari) | Передняя<br>подножка<br>(Tai-otoshi) | Бросок<br>упором<br>стопы в живот<br>(Tomoe-nage) |
|-----------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------|

|                                                                    |                                               |                                                                          |                                                       |                                |
|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------|
| barai)                                                             |                                               |                                                                          |                                                       |                                |
| переход                                                            | переход                                       | переход                                                                  | переход                                               | переход                        |
| ↓                                                                  | ↓                                             | ↓                                                                        | ↓                                                     | ↓                              |
| Болевой прием, рычагом локтя захватом руки между ног (Ude-hisigi-) | Обратное удержание сбоку (Ushiro-kesa-gatame) | Болевой прием рычагом локтя через бедро от удержания сбоку (Kesa-garami) | Узел локтя ногой от удержании сбоку (Ashi-udc-garami) | Узел локтя руками (Ude-garami) |

#### 4. Защиты от удержаний предыдущей второй ступени - 5 «кю»:

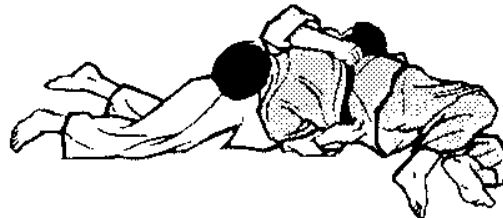
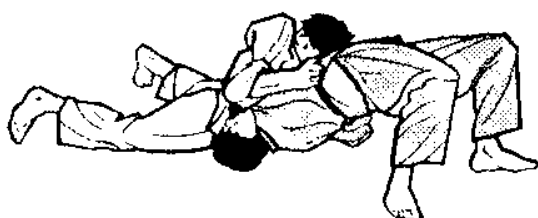
от удержания сбоку (Kata-gatame);

от удержания со стороны головы с захватом пояса (Kami-siho-gatame);

от удержания удержания верхом захватом головы одной рукой (Tate-siho-gatame);

от удержания поперек с захватом дальней руки (Mune-gatame).

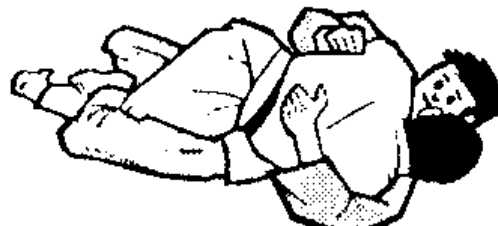
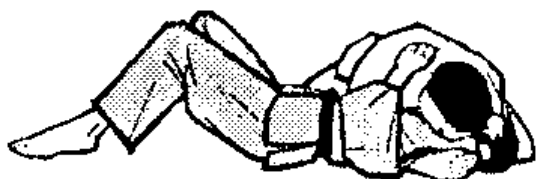
*Например:*



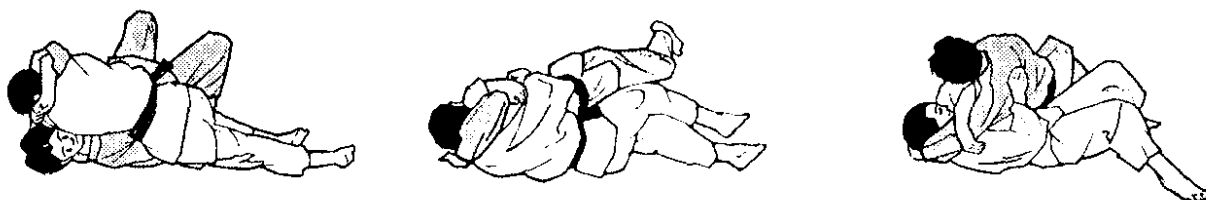
переворот от удержания со стороны головы с захватом пояса (Kami-siho-gatame);



переворот от удержания верхом захватом головы одной рукой (Tate-siho-gatame);



вариант 1: переворот от удержания поперек с захватом дальней руки (Mune-gatame);



вариант 2: переворот от удержания поперек с захватом дальней руки (Mune-gatame).

### 5. Защиты от бросков предыдущей второй ступени - 5 «кю»:

зацеп изнутри (O-uchi-gari);

передняя подсечка (Sasae-tsuri-komi-ashi);

отхват (O-soto-gari); бросок через бедро (O-goshi).

*Например:*

защита от зацепа изнутри (O-uchi-gari) способом «освобождение захваченной ноги»;



защита от броска через бедро (O-goshi) способом «обшагивание по ходу».



### 6. Контратаки.

Изучение способов контратаки на примерах:

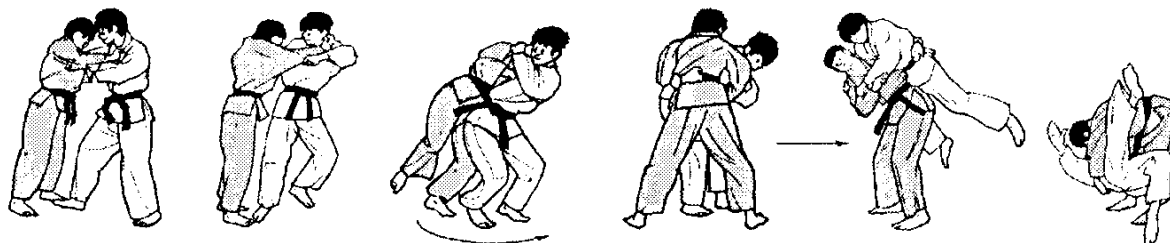
опережением: бросок через бедро (O-goshi) влево от броска через бедро (O-goshi) вправо;

блокированием: подъемом противника вверх от броска через бедро (O-goshi);

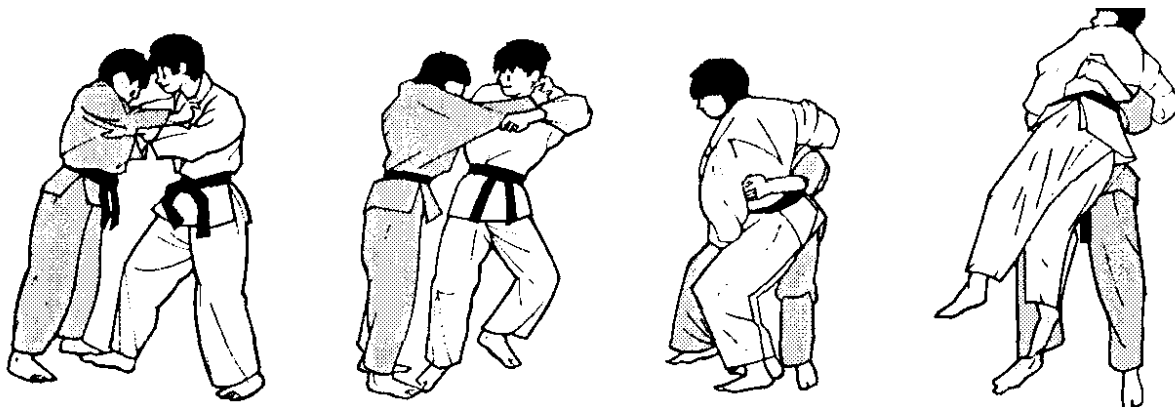
использованием движения: передняя подсечка (Sasae-tsuri-komi-ashi) от броска через бедро (O-goshi).

**Например:**

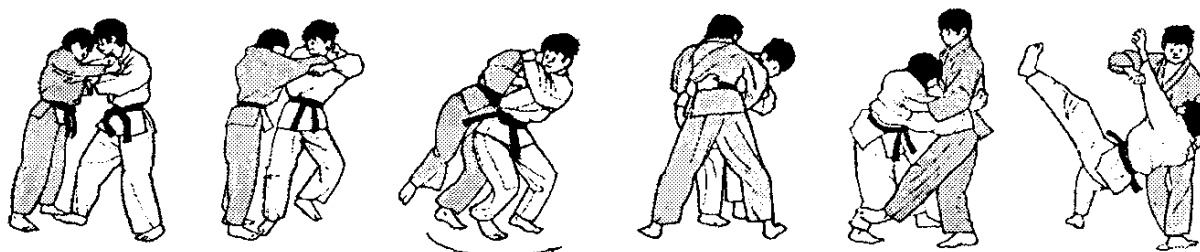
способом «опережение»:



бросок через бедро (O-goshi) влево от броска через бедро (O-goshi) вправо способом «блокирование»:



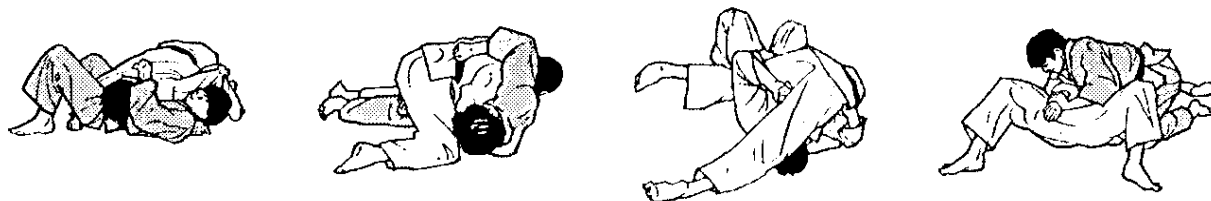
блокирование с подъемом вверх от броска через бедро (O-goshi) способом «использование»:



передняя подсечка (Sasae-tsuri-komi-ashi) от броска через бедро (O-goshi).

## 7. Перевороты с выходом на удержание или на болевой прием:

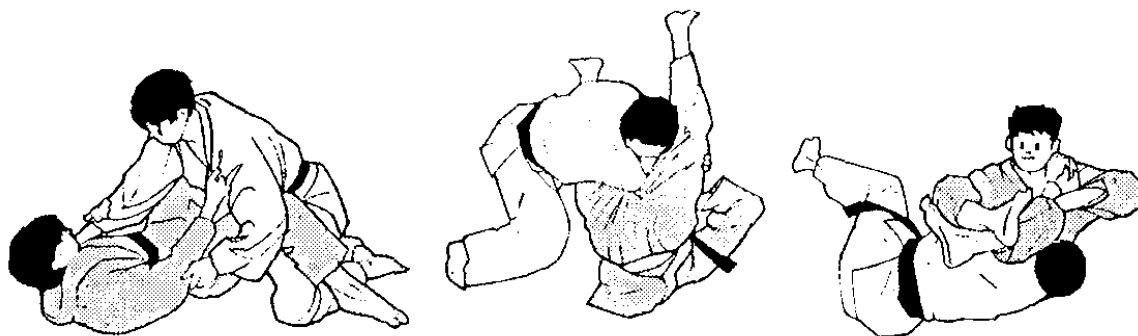
переворот с выходом на болевой прием рычаг локтя или удержание (Mune-gatame);



переворот способом «лампочка» с выходом на удержание поперек (Yoko-shiho-gatame);



переворот из положения «тори» на спине, «уке» между его ног с выходом на рычаг локтя (Juji-gatame).

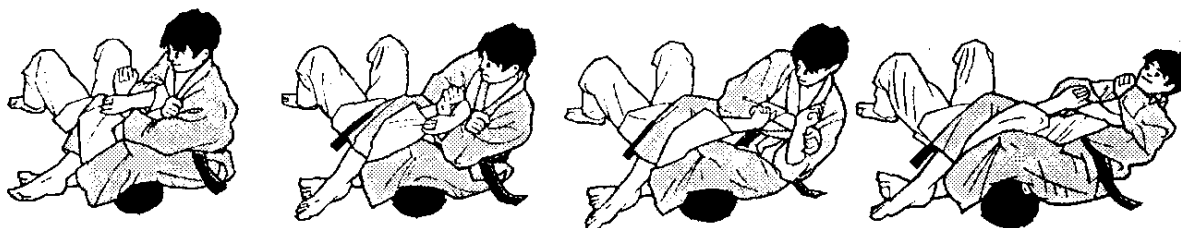


#### 8. Дополнительный материал. Стойка (Nage-waza):

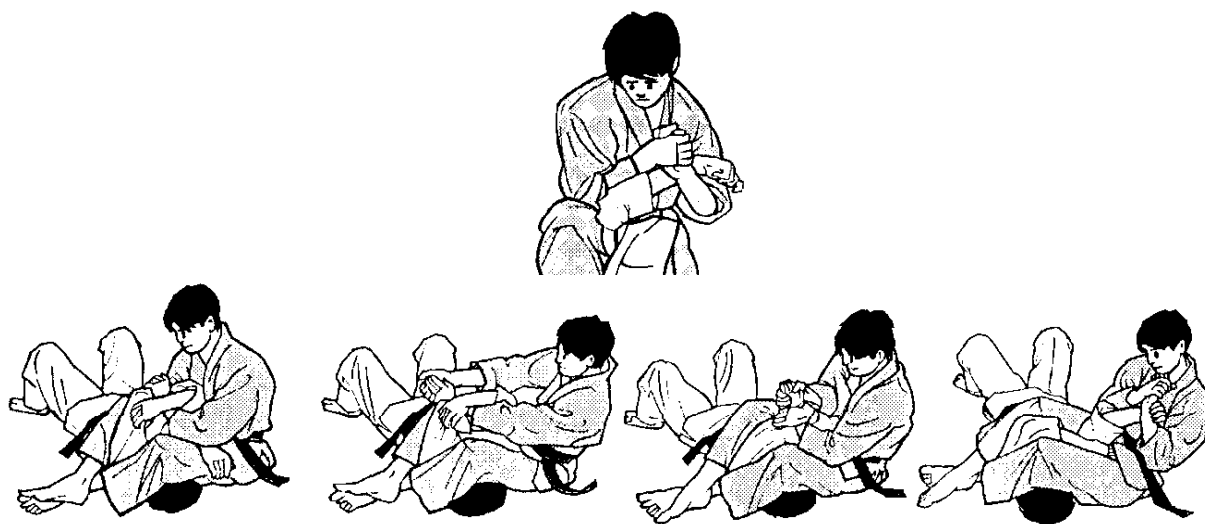
- бросок через бедро с захватом за рукав и отворот (Koshi-guruma);
- бросок через плечо с захватом руки на плечо (Ippon-seoi-nage);
- передняя подсечка с падением (Sutemi-Sasae-tsurikomi-ashi);
- подсечка изнутри выполняемая на стоящем на одном колене «уке» (Ko-uchi-gari).

#### Партер (Ne-waza):

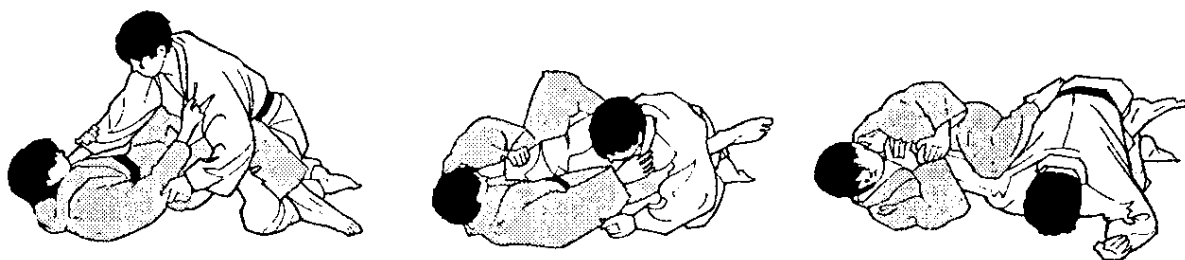
- болевой прием рычагом локтя;
- способы разрыва рук при выполнении болевого приема рычаг локтя (Juji-gatame);



вариант 1: разрыв рук при выполнении болевого приема рычагом локтя (Juji-gatame);



вариант 2: разрыв рук при выполнении болевого приема рычагом локтя (Juji-gatame);  
 - болевой прием рычагом двумя руками и ногой (Ashi-gatame) из положения «тори» на спине «уке» между его ног.



*Примечание.*

Пункты 4, 5 - защитные действия выбираются самостоятельно.

#### **ЧЕТВЕРТАЯ УЧЕНИЧЕСКАЯ СТУПЕНЬ 3 «КЮ» (ЗЕЛЕНый ПОЯС)**

Рекомендуемый возраст занятий на четвертой обучающей ступени -13 лет.

На этой ступени предлагается освоение технических действий в стойке и в партере, переходы: комплексы ТД (в стойке) - ТД (в партере).

Совершенствуется группа приемов борьбы в партере (Ne-waza) - болевые приемы (Kansetsu-waza).

Введен новый раздел болевых приемов - узлы на локтевой сустав.

Удушения, как более сложная и опасная для здоровья детей группа приемов, на этом этапе обучения не даются.

Следуя принципу постепенности и последовательности в обучении, на четвертой ступени продолжается совершенствование ТД, изученных на предыдущей, третьей ступени 4 «кю» (оранжевый пояс).

Продолжается изучения разделов защита и контратака, осваивается практический материал этих понятий.

Продолжена тема комбинаций и взаимосвязи ТД стойки (Nage-waza) и партера (Ne-waza) с введением новой группы приемов в партере - болевые приемы (Kansetsu-waza) узом.

На четвертой ступени, как и на предыдущей, предлагается выполнять ТД (Nage-waza) в движении с партнером, характер движения и направление задаст «тори». Спортсмену необходимо учиться самому создавать и использовать благоприятные условия для проведения ТД.

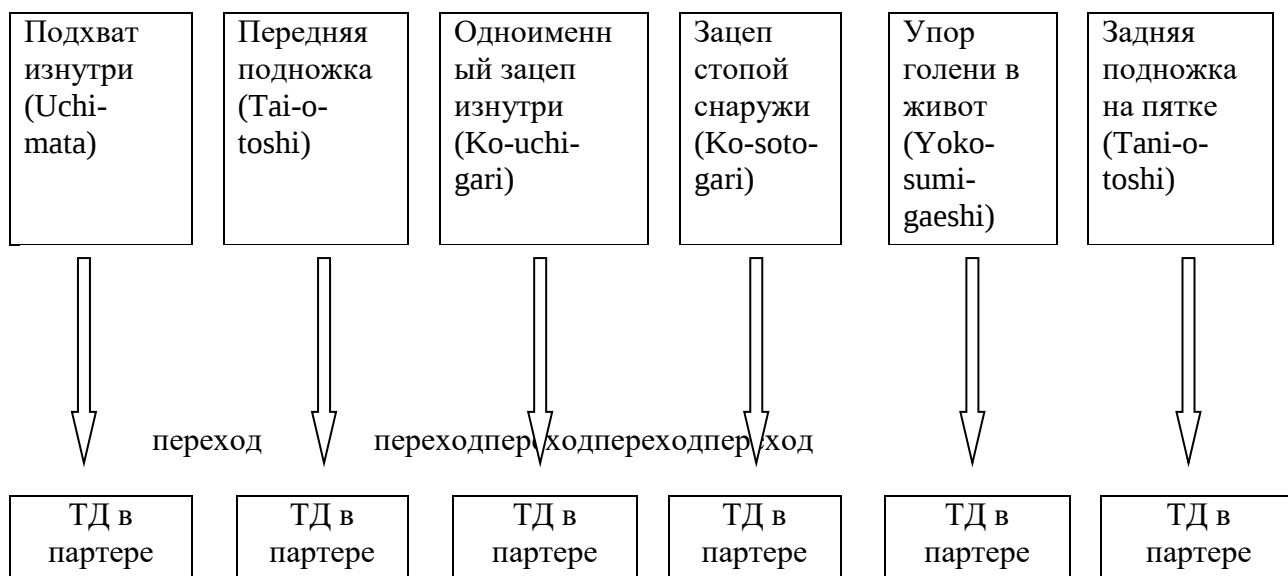
Впервые дается новый раздел - комбинации, связки приемов, выполняемых в стойке (Nage-waza). Применяется принцип использования реакции на действие партнера.

### ЗАДАЧИ ЧЕТВЕРТОЙ СТУПЕНИ (3 «КЮ», ЗЕЛЕНый ПОЯС)

1. Изучить шесть ТД в стойке и связать их с ТД в партере.
2. Изучить три болевых приема в партере.
3. Освоить защиты и контратаки от пяти ТД в стойке и пяти ТД в партере, изученных на предыдущих ступенях.
4. Освоить комбинации в стойке с шестью бросками зеленого пояса в завершающей фазе.
5. Освоить комбинации в партере, начальной фазой которых являются четыре удержания, а конечной - рычаг или узел локтя.
6. Освоить три комбинации в партере.

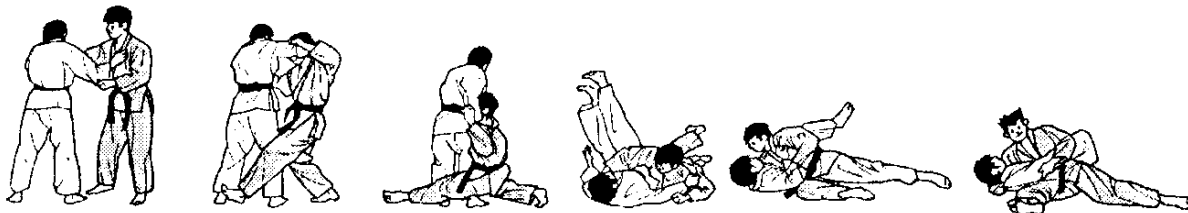
### СОДЕРЖАНИЕ

#### 1. Демонстрационная техника:



#### Например:

задняя подножка на пятке (Tane-o-toshi) - переход па удержание (Hon-kesa-gatame);



упор голени в живот (Yoko-sumi-gaeshi) - переход на удержание (Yoko-shiho-gatame).



ТД в партере выбираются самостоятельно.

## 2. Защиты и контратаки от ТД в партере (Ne-waza), изученных на третьей ступени:

- от болевого приема, рычагом локтя захватом руки между ног (Ude-hisigi-juji-gatame);
- от обратного удержания сбоку (Ushiro-kesa-gatame);
- от болевого приема рычагом локтя через бедро (Kesa-garami);
- от узла локтя с помощью ноги (Ashi-ude-garami);
- от узла локтя руками (Ude-garami).

## 2. Комбинации в стойке (Nage-waza) с использованием приемов четвертой ступени - 3 «кю», в завершающей фазе комбинации:

- подхват изнутри (Uchi-mata);
- передняя подножка (Tai-o-toshi);
- одноименный зацеп изнутри (Ko-uchi-gari);
- зацеп стопой снаружи (Ko-soto-gari);
- упор голени в живот (Yoko-sumi-gaeshi);
- задняя подножка на пятке (Tani-otoshi).

### **Например:**

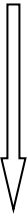
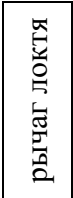
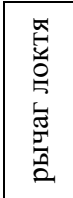
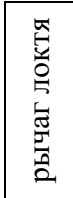
Атака, выполненная с завершающим броском назад: однонаправленная комбинация (вперед-назад): подхват изнутри (Uchi-mata) - задняя подножка на пятке (Tani-otoshi);



однонаправленная комбинация (назад-назад): задняя подножка (O-soto-gari)-задняя подножка на пятке (Tani-o-toshi).

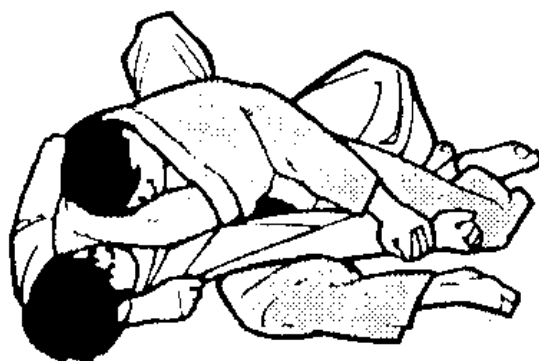
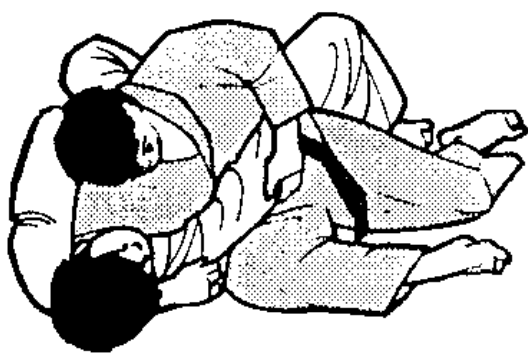


### 3. Комбинации в партере (Ne-waza) с выходом на болевой прием

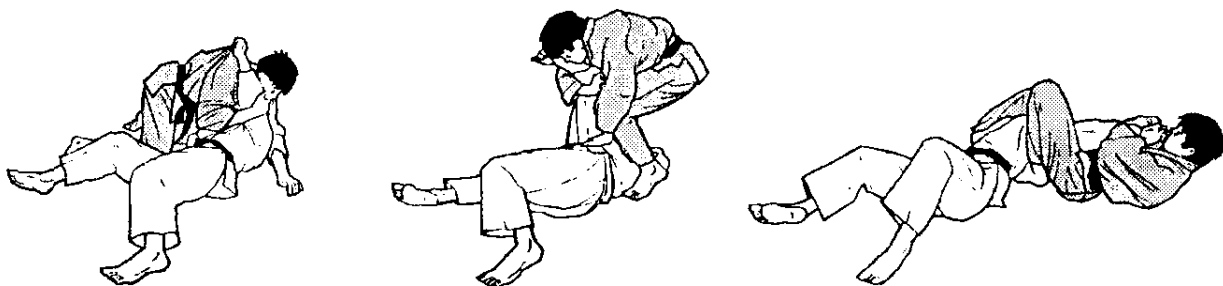
| Удержание сбоку                                                                    |  | Удержание поперек                                                                  |  | Удержание верхом                                                                   |  | Удержание со стороны головы                                                          |  |
|------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------|--|
|   |  |   |  |   |  |   |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

*Например:*

удержание сбоку (Ashi-gatame) - рычаг локтя через бедро (Hon-kesa-gatame);



удержание поперек (Juji-gatame) - рычаг локтя между ног (Mune-gatame).

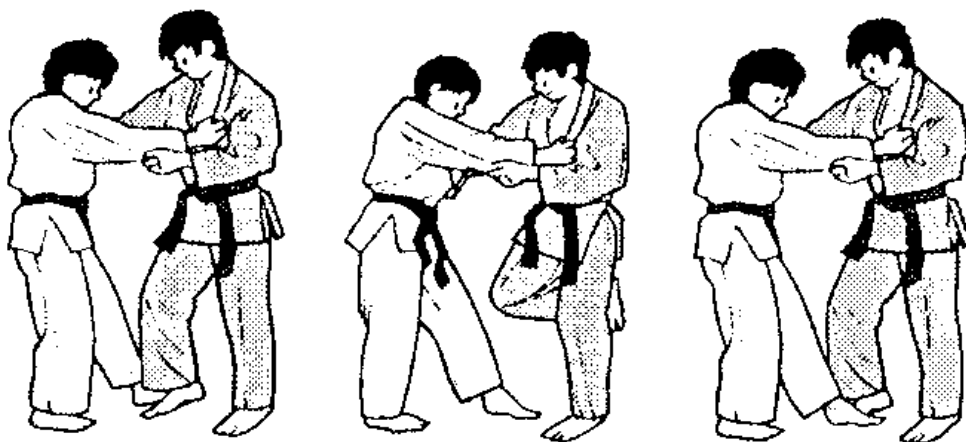


## 5. Защиты и контратаки от ТД (Nage-waza), изученных на предыдущей третьей ступени - 4 «кю» от ТД:

боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai); бросок через плечо (Seoi-nage); подсечка под пятку изнутри (Ko-uchi-gari); бросок подхватом под две ноги (Harai-goshi); бросок упором стопы в живот (Tomoe-nage).

### *Например:*

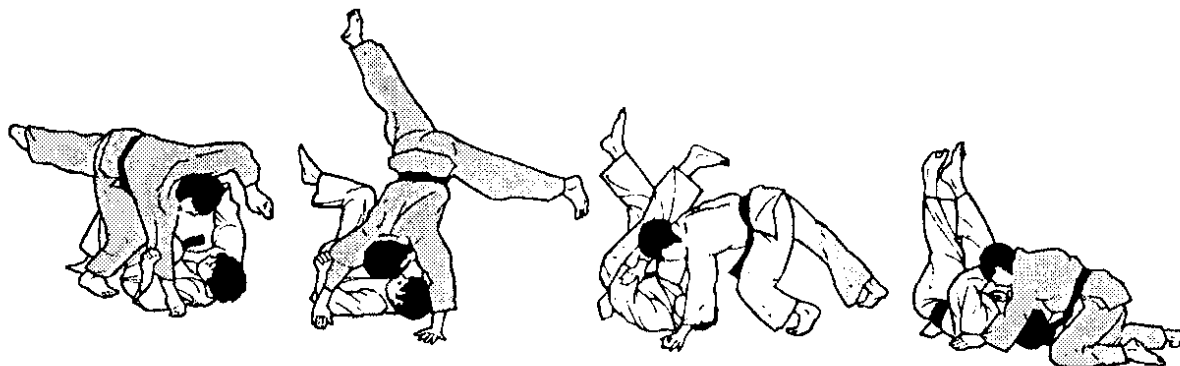
боковая подсечка (De-ashi-barai) от боковой подсечки в темп шагов (Okuri-ashi-barai);



переход на удержание поперек (Kuzuri-yoko-shiho-gatame) способом «опережение» от броска упором стопы в живот (Tomoe-nage);



переход на удержание поперек (Ura-shiho-gatame) способом «использование атаки противника» от броска упором стопы в живот (Tomoe-nage).



## 6. Техника партера (Ne-waza). Комбинации: переворот - удержание.

Исходное положение: «тори» па спине, «уке» между ног «тори»:

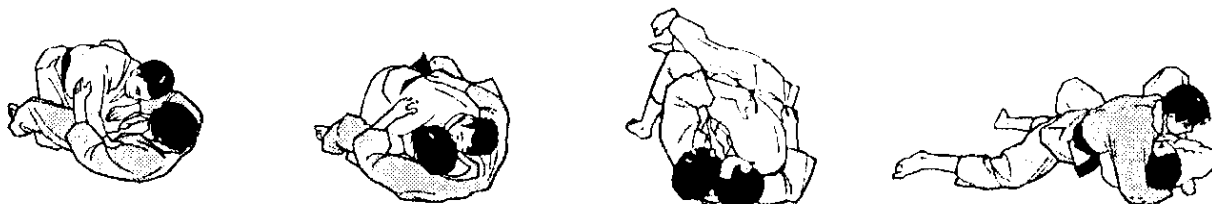
переворот ногами способом «ножницы» с переходом на рычаг локтя между ног (Udehisigi-juji-gatame);

переворот блокировкой руки и головы с переходом па удержание сбоку (Kata-gatame);

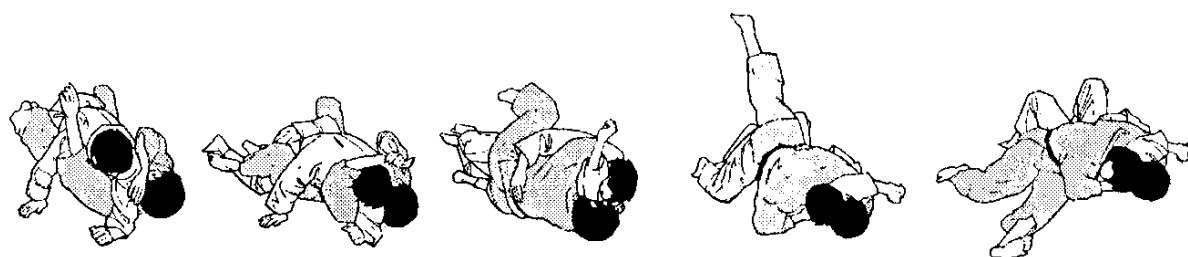
переворот блокировкой руками за пояс, прижимая «уке», переход на удержание (Manu-gatami).

*Например:*

переворот вращением с блокировкой руками за пояс, прижимая «уке» с переходом на удержание (Manu-gatame);

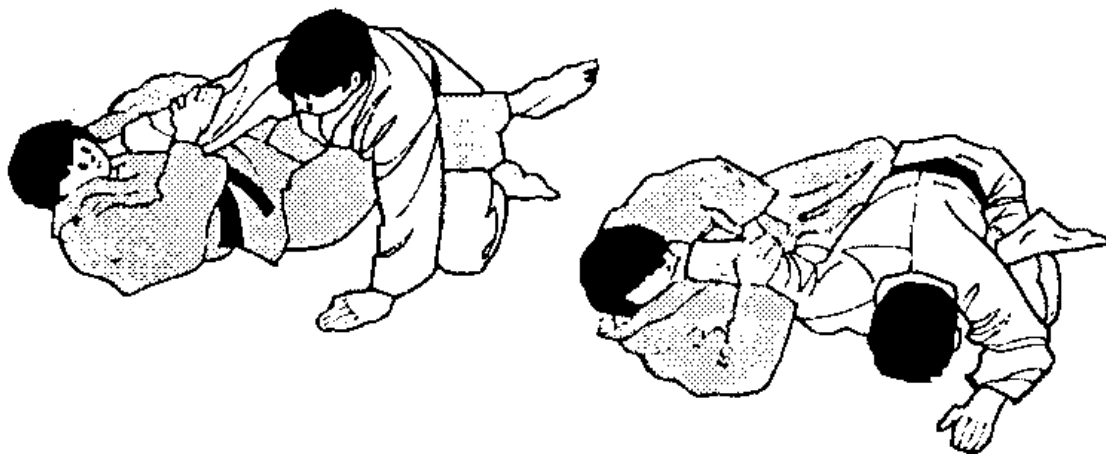


переворот вращением с блокировкой головы и руки с переходом на удержание (Kata-gatame).

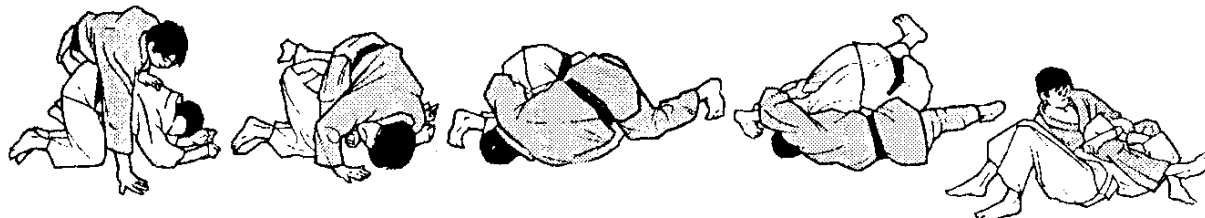


## 7. Демонстрационная техника партера (Ne-waza): болевые приемы (Kansetsuwaza):

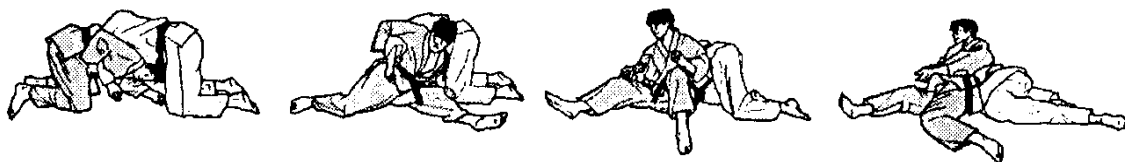
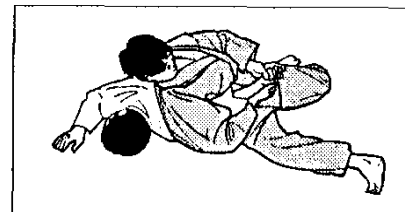
болевой прием рычагом двумя руками (Ude-gatame) из положения «тори» на спине, «уке» на коленях между его ног:



болевой прием (Juji-gatame) рычагом с переворотом;



болевой прием замком руки под плечо (Waki-gatame).



## 8. Дополнительный материал.

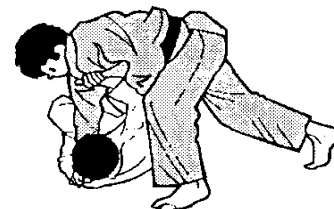
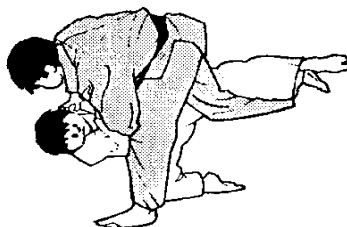
**А.** Бросок упором голенью в живот с переходом на удержание (Hikkomi-gaeshi-tate-shiho-gatame).

**Б.** Бросок через спину захватом за одноименный рукав и отворот (Eri-seoi-nage).

**В.** Броски, выполняемые из исходного положения: «уке» на одном колене:

зацеп стопой снаружи (Ko-soto-gari); упор голенью в живот (Yoko-sumi-gaeshi); подхват изнутри (Uchi-mata).

*Например:*



Uchi-mata

## ПЯТАЯ УЧЕНИЧЕСКАЯ СТУПЕНЬ 2 «КЮ» (СИНИЙ ПОЯС)

Рекомендуемый возраст занятий на пятой, обучающей ступени -14 лет.

На этой ступени предлагается продолжить освоение технических действий в стойке и в партере.

Совершенствуется ТД изученные на предыдущих ступенях.

Совершенствуется ранее изученная группа приемов борьбы в партере - болевые приемы (Kansetsu-waza).

Введен новый раздел приемов - удушения (Shime-waza).

Новую группу приемов в партере (Ne-waza) - «удушающие приемы» (Shime-waza) предложено использовать в контратаке.

Следуя принципу постепенности и последовательности в обучении, на пятой ступени совершенствуются ТД, изученные на предыдущей и более ранних ступеней.

Продолжается изучение и совершенствование разделов защита и контратака, осваивается практический материал.

Предлагается самостоятельно освоить защитные и контратакующие ТД в стойке (Nage-waza) и партере (Ne-waza) от изученных на предыдущей ступени самостоятельно.

Продолжена тема комбинаций в стойке (Nage-waza) и партере (Ne-waza) с введением новой группы приемов в партере - удушения.

На пятой ступени, как и на предыдущей, предлагается выполнять ТД (Nage-waza) в движении с партнером.

Предложено самостоятельное составление комбинаций из изученных ранее технических действий.

## ЗАДАЧИ ПЯТОЙ СТУПЕНИ (2 «КЮ», СИНИЙ ПОЯС)

1. Изучить 6 ТД в стойке.
2. Изучить 5 удушающих приемов.
3. Освоить защиты и контратаки от 6 ТД в стойке, изученных на 3 «кю», зеленый пояс.

4. Освоить комбинации и контратаки используя 6 ТД в стойке, изученных на 2 «кю», синий пояс.

5. Освоить 2 контратаки в партере, используя удушающие приемы.

## СОДЕРЖАНИЕ

### 1. Демонстрационный комплекс технических действий 2 «кю»:

|                              |                                |                             |                                              |                                             |                                       |
|------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------|
| Боковой переворот (Teguruma) | Проход за ногу (Kataashi-dori) | Подсад бедром (Ushirogoshi) | Бросок через грудь скручиванием (Yokoguruma) | Проход за разноименную ногу (Kushikitaoshi) | Бросок через плечо с колен (Seoinage) |
|------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------|

### 2. Защиты и контратаки от бросков предыдущей ступени 3 «кю»:

подхват изнутри (Uchi-mata);

передняя подножка (Tai-otoshi);

одноименный зацеп изнутри (Ko-uchi-gari);

зацеп стопой снаружи (Ko-soto-gari);

упор голени в живот (Yoko-sumi-gaeshi);

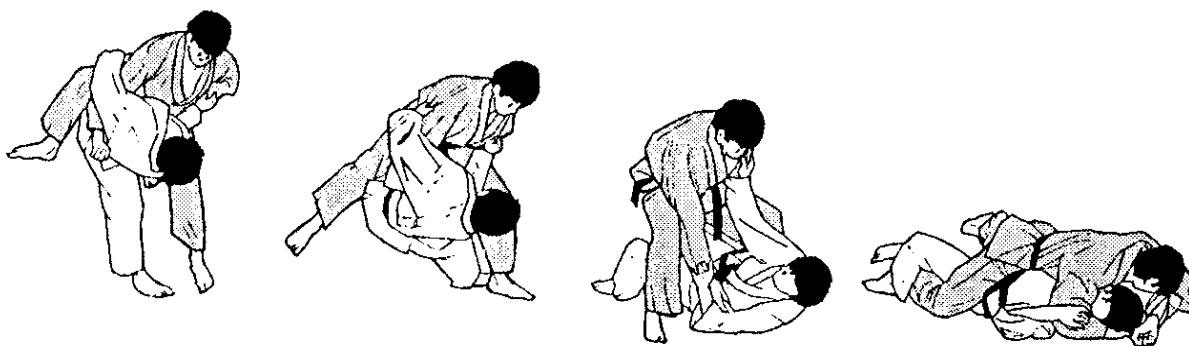
задняя подножка на пятке (Tani-otoshi).

#### **Например:**

От броска подхват изнутри (Uchi-mata).

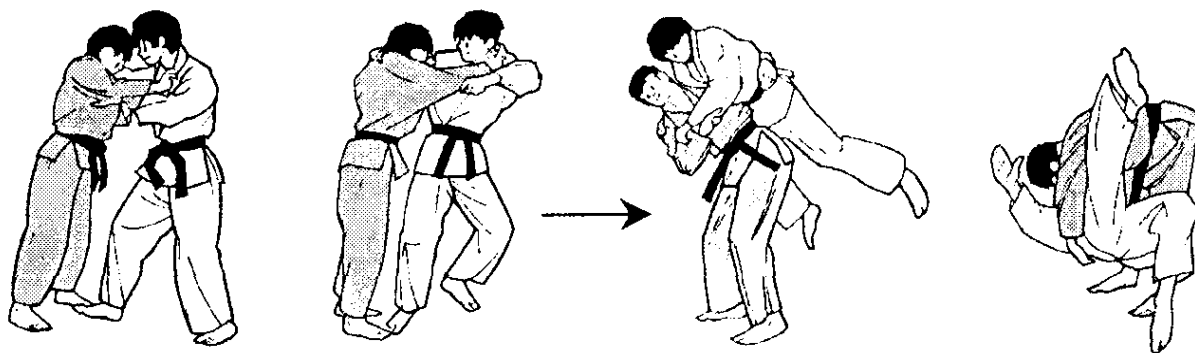
#### **Используя атакующие действия противника:**

обшагиванием с выходом на удержание сверху (Tate-shiho-gatame).

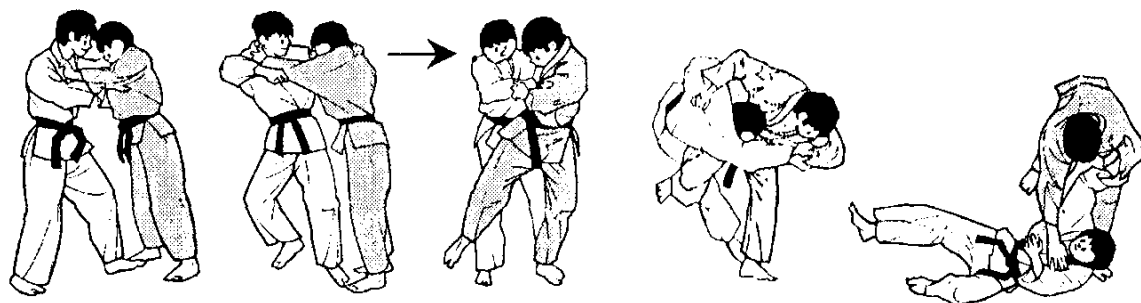


#### **Опережением:**

бросок через бедро (O-goshi) влево от подхвата изнутри (Uchi-mata) вправо;

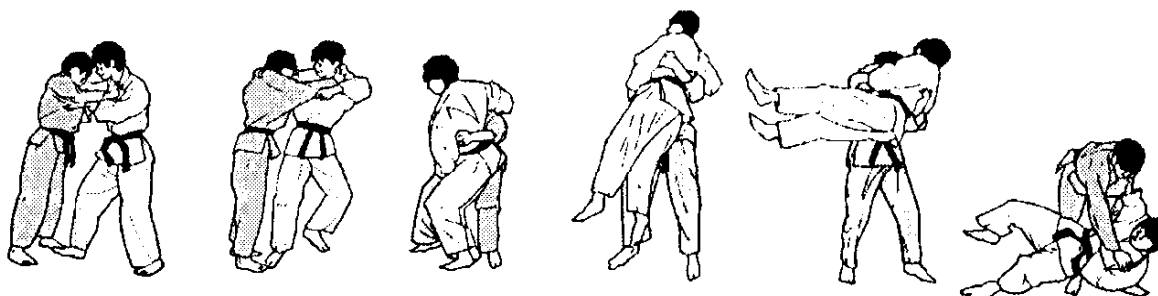


бросок подхватом под две ноги (Harai-goshi) вправо от подхвата изнутри (Uchi-mata) влево.

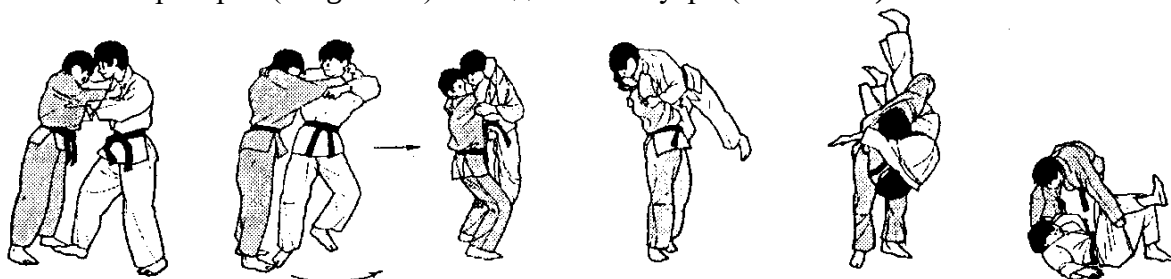


### Блокировкой:

бросок с подсадом бедром (Ushiro-goshi) от подхвата изнутри (Uchi-mata);



боковой переворот (Te-guruma) от подхвата изнутри (Uchi-mata).



### 3. Использование приемов 2 «кю» в комбинациях и контратаках:

боковой переворот (Te-guruma);

проход за ногу (Kata-ashi-dori);

бросок через бедро вскидывая (Ushiro-goshi);

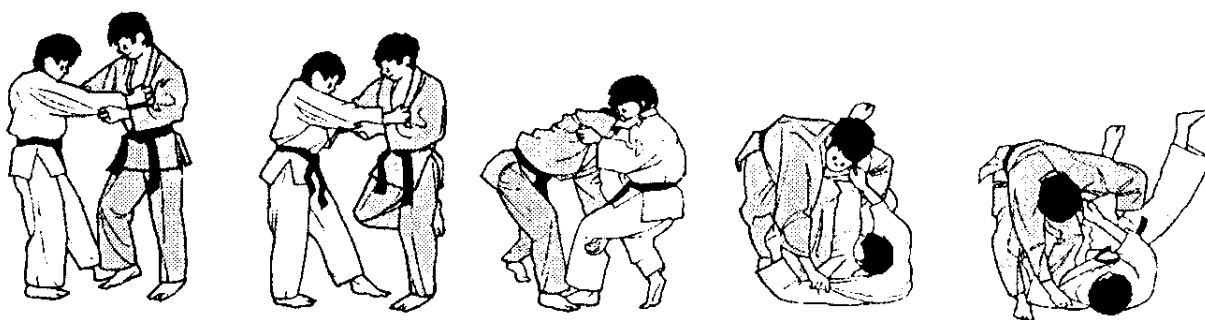
боковая подножка (Yoko-guruma);

проход за разноименную ногу (Kushiki-taoshi);

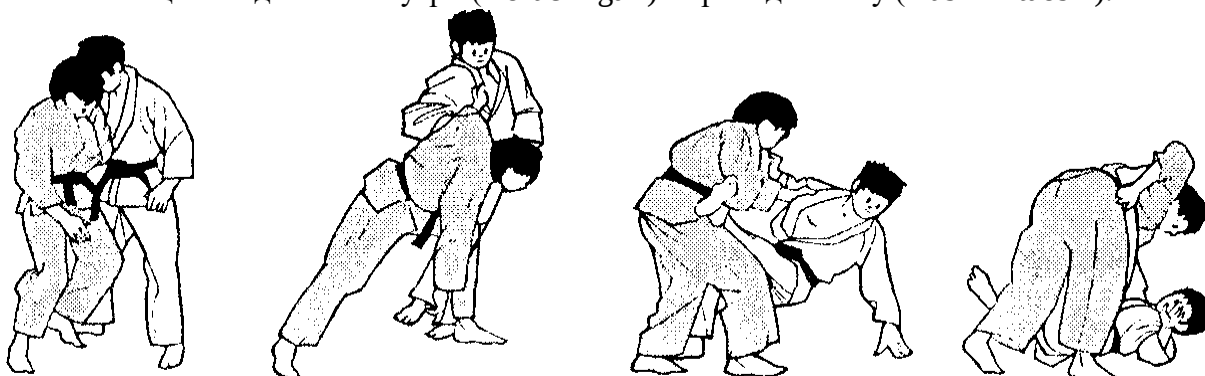
бросок через плечо с колен (Seoi-nage).

**Например:**

контратака: проход за ногу (Kata-ashi-dori) от боковой подсечки (De-ashi-barai);

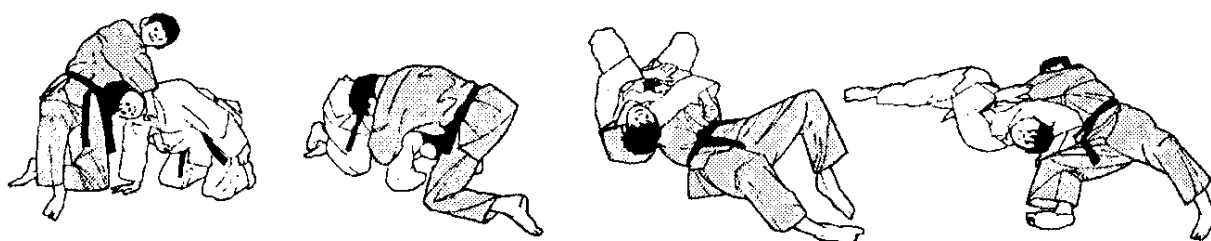


комбинация: подсечка изнутри (Ko-uchi-gari) - проход за ногу (Kushiki-taoshi).

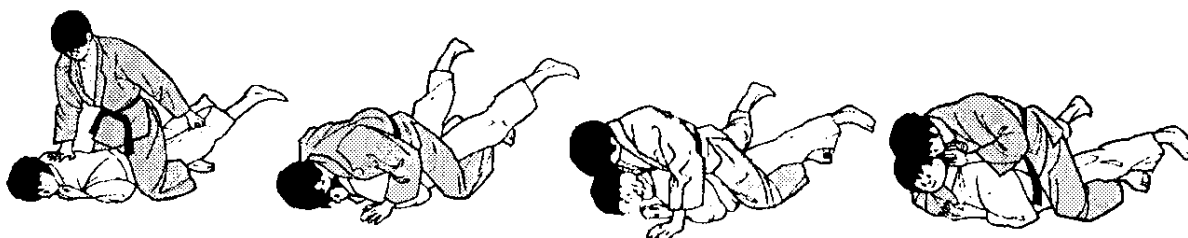


#### **4. Демонстрационный комплекс удушающих приемов (Shime-waza):**

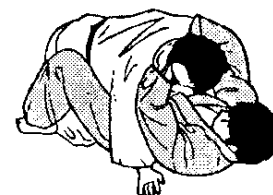
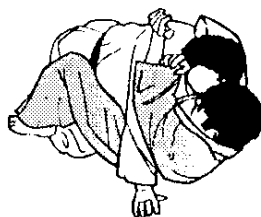
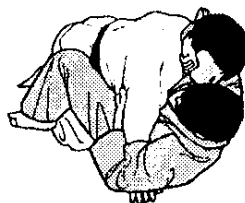
удушающий петлей (Gyaku-okuri-eri-jime) от переворота способом «лампочка»;



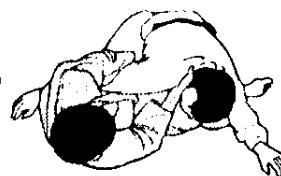
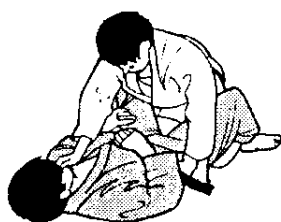
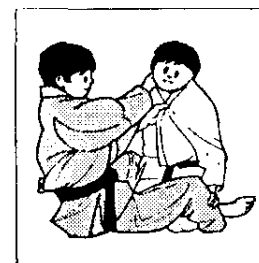
удушающий предплечьем сзади (Hadaka-jime) «уке», лежащему па животе;



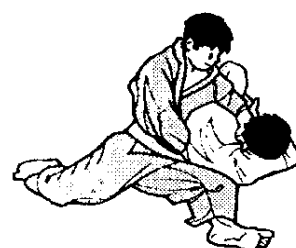
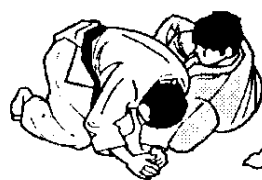
удушающий (Hadaka-jime) из положения: «уке» между ног «тори»;



удушающий (Jujijime) из положения: «уке» между ног «тори»;

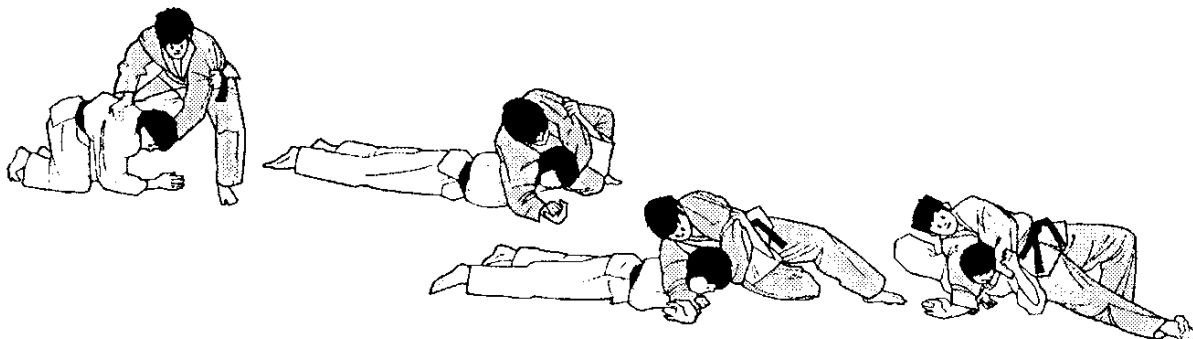


удушающий (Jijime) из положения «уке» на четвереньках с переворотом.

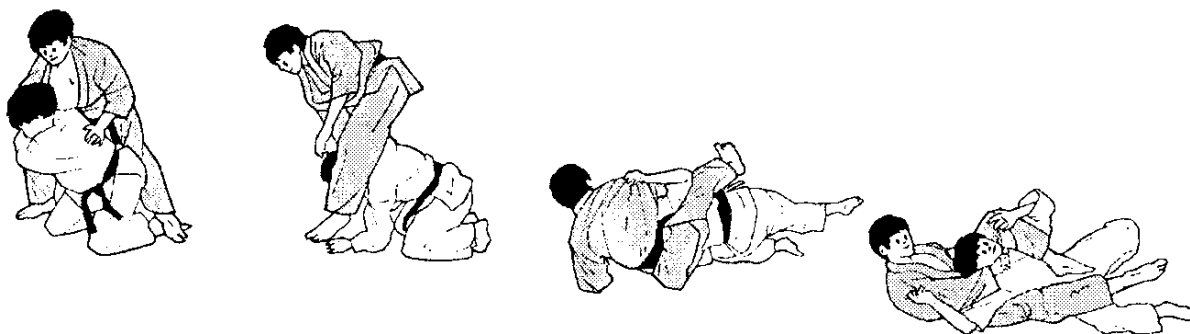


## 5. Использование удушающих приемов в контратаке.

Удушающий петлей (Koshijime) выседом и забеганием от броска через плечо с колен (Drop-ippo-seoi-nage).



Удушающий петлей (Kata-te-jime) с блокировкой плеча «уке» ногой от броска через плечо с колени (Drop-ippon-seoi-nage).



## 6. Дополнительный материал.

зацеп изнутри (O-uchi-gari) с захватом за штанину и обратный пояс; бросок отхватом (O-soto-gari) с захватом за рукав и обратный пояс; бросок с подсадом бедром (Ushiro-goshi);

бросок через плечо с колем с захвата за одноименные рукав и отворот (Drop-eri-seoi-nage);

передний переворот (Sukui-nage);

бросок через бедро вскидывая (Utsuri-goshi).

## ШЕСТАЯ УЧЕНИЧЕСКАЯ СТУПЕНЬ 1 «КЮ» (КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС)

Рекомендуемый возраст занятий - 15 лет.

На этой ступени предлагается освоение технических действий в стойке и в партере.

В разделе «Повторений» продолжается повторение и совершенствование технических действий предыдущих ступеней.

Продолжает совершенствоваться ранее изученная группа приемов борьбы в партере (Ne-waza): болевые приемы (Kansetsu-waza), удушающие приемы (Shime-waza).

Предложено использовать группу приемов в партере (Ne-waza) - «удушающие приемы» (Shime-waza) в связках и комбинациях с переворотами, удержаниями и болевыми приемами.

Следуя принципу постепенности и последовательности в обучении, на первой ступени продолжается совершенствование ТД, комбинаций и связок приемов, изученных на предыдущих ступенях.

Продолжается изучение и совершенствование разделов защита и контратака, осваивается практический материал этих понятий.

Предлагается освоить защитные и контратакующие действия в стойке (Nage-waza) от ТД изученных на второй ступени.

Совершенствуются защитные действия в партере от изученных ранее.

Продолжена тема преследований от ТД в стойке (Nage-waza) в партере (Ne-waza) с использованием группы приемов в партере (Sankoku).

На шестой ступени, как и на предыдущей, ТД (Nage-waza) предлагается выполнять в движении с партнером. Спортсмен учится создавать и использовать благоприятные моменты для проведения ТД и их комбинаций и связок.

Предложено самостоятельное составление комбинаций из изученных ранее технических действий с учетом принципов построения комбинации.

### **ЗАДАЧИ ШЕСТОЙ СТУПЕНИ (1 «КЮ», КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС)**

1. Изучить семь технических действий в стойке.
2. Изучить пять переворотов в партере с выходом на удержания, болевые и удушающие приемы.
3. Освоить защиты и контратаки от шести ТД в стойке, изученных на синий пояс и от семи ТД в стойке, изученных на коричневый пояс.
4. Освоить комбинации, используя семь ТД в стойке, изученных на коричневый пояс.

### **СОДЕРЖАНИЕ**

#### **1. Демонстрационный комплекс технических действий 1 «кю»:**

|                               |                                                   |                               |                                  |                                 |                                          |                                |
|-------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------|
| Бросок мельница (Kata-guruma) | Бросок с захватом руки под плечо (Soto-maki-komi) | Бросок через грудь (Ura-nage) | Проход за две ноги (Morote-gari) | Бросок через ногу (Ashi-guruma) | Обратный проход за две ноги (Sukui-nage) | Мельница с колен (Kata-guruma) |
|-------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------|

#### **2. Защиты и контратаки от бросков предыдущей пятой ступени:**

- от бокового переворота (Te-guruma);
- от прохода за ногу (Kata-ashi-dori);
- от броска через бедро вскидывая (Ushiro-goshi);
- от боковой подножки (Yoko-guruma);

от прохода за разноименную ногу (Kushiki-taoshi);

от броска через плечо с колени (Drop-seoi-nage).

### 3. Использование ТД в стойке (Nage-waza) 1 «кю» в комбинациях и контратаках:

мельница (Kata-guruma);

бросок с захватом руки под rare4o(Soto-maki-komi);

бросок через грудь (Ura-nage);

проход за две ноги(Morote-gari);

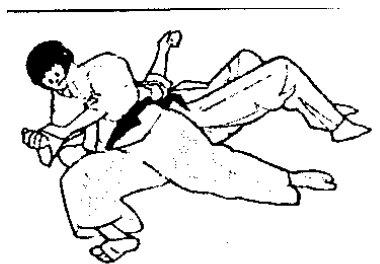
бросок через ногу (Ashi-guruma);

мельница выседом (Kata-guruma);

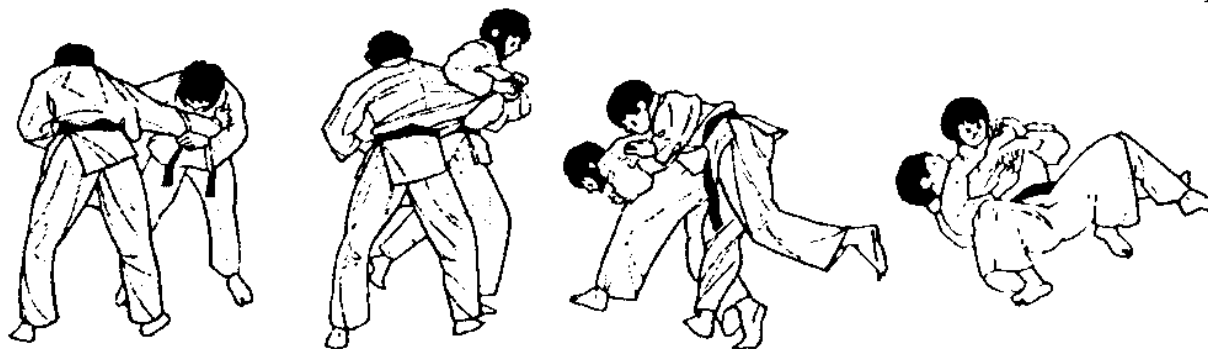
обратный проход за две ноги (Sukui-nage)

*Например.*

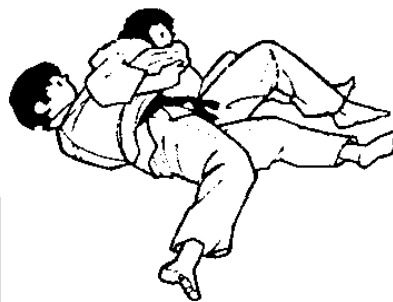
Бросок с захватом руки под плечо (Soto-maki-komi) с переходом на болевой прием или удержание.



Kannuki-gatame

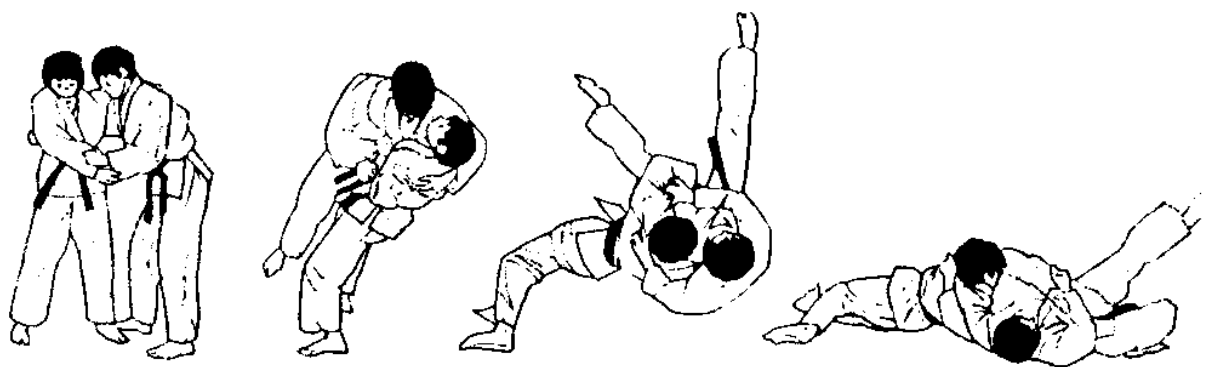


Soto-maki-komi



Ushiro-kesa-gatame

Контратака: бросок через грудь (Ura-nage) от броска через бедро (O-goshi).

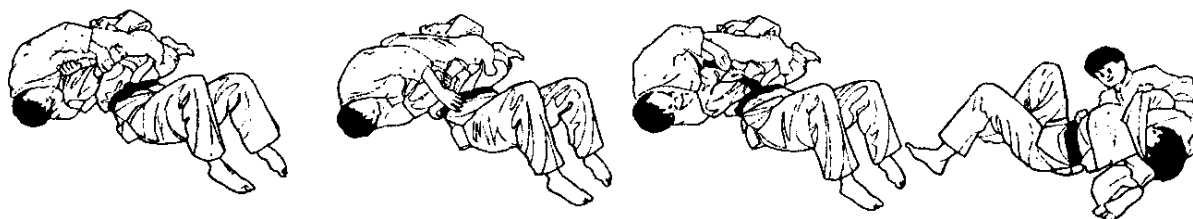


#### 4. Демонстрационный комплекс приемов в партере.

Переворот ногами со стороны головы с выходом на удержание (Sankaku-garami) и (Sankaku-Jime) из положения «уке»: на четвереньках.

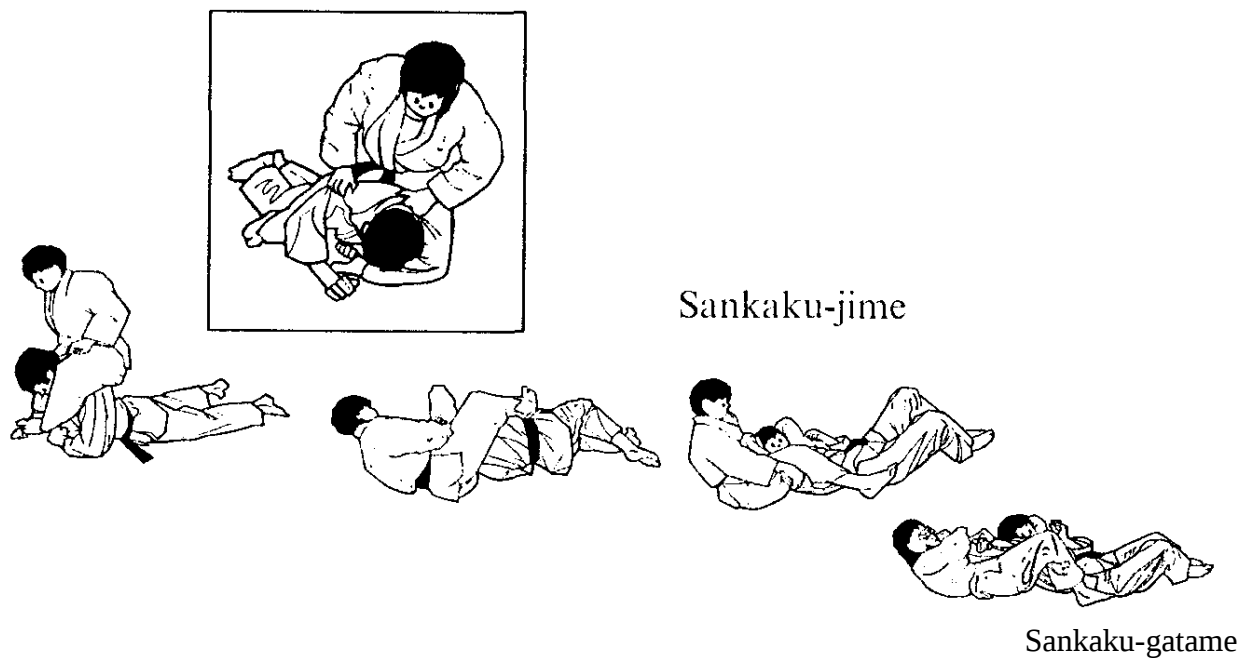


Sankaku-garami

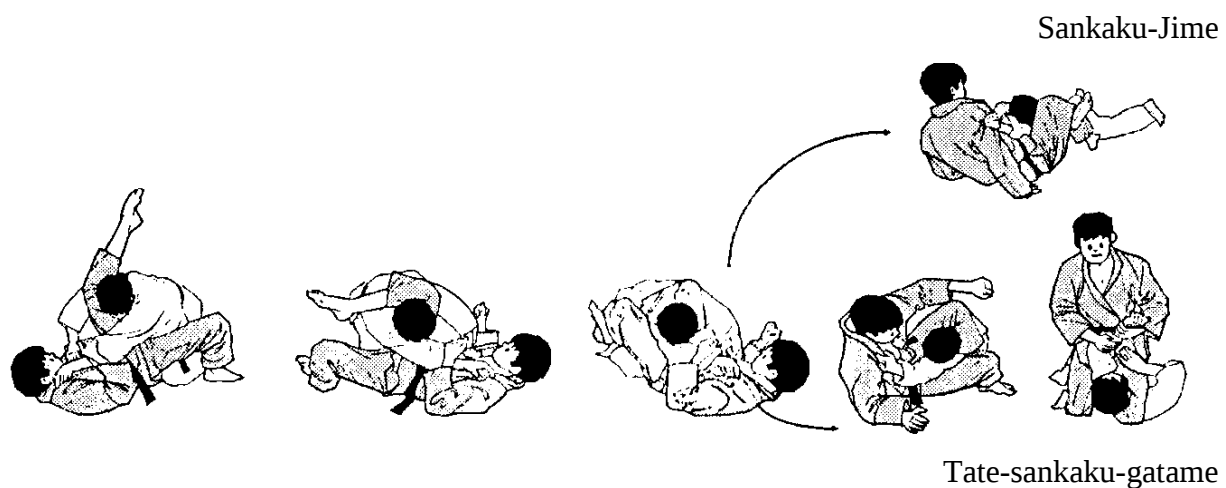


Sankaku-Jime

Перевороте переходом па удушающий прием (Sankaku-jime) и рычаг локтя (Sankaku-gatame) из положения: «уке» на животе, «тори» верхом.



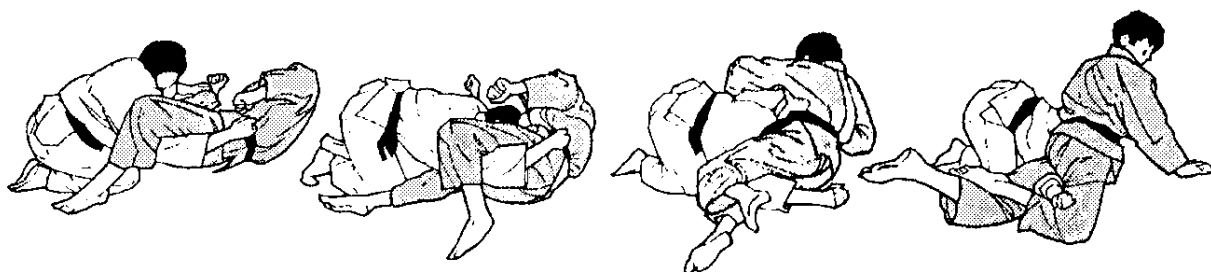
Переворот с выходом на удержание (Tate-Sankaku-gatame) и удушающий (Sankaku-Jime) из положения: «тори» на спине, «уке» между его ног.



Переворот с переходом на удержание (Sankaku-gatame) из положения: «уке» на животе.



Болевой ногами (Ashi-gatame) из положения: «тори» на спине «уке» между его ног.



### 5. Защиты и контратаки от бросков 6-й степени:

мельница (Kata-guruma);

бросок с захватом руки под плечо (Soto-maki-komi);

бросок через грудь (Ura-nage);

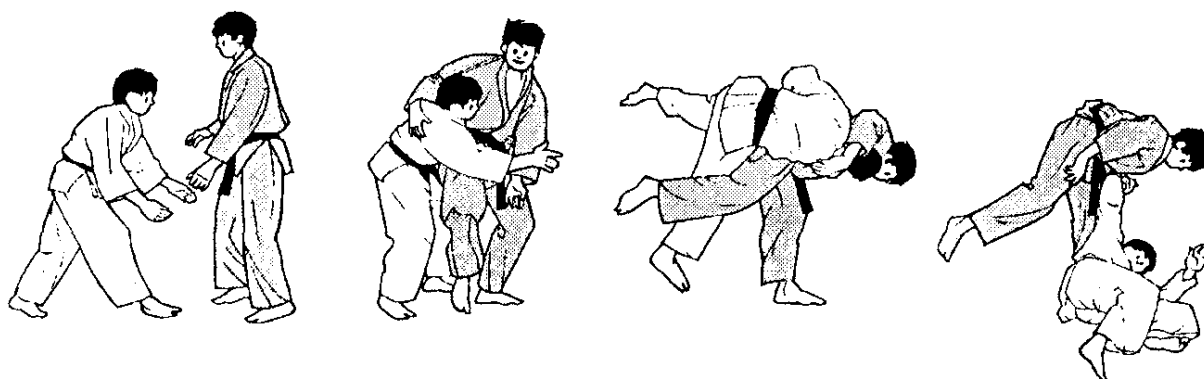
проход за две ноги (Morote-gari);

бросок через ногу (Ashi-guruma);

обратный проход за две ноги (Sukui-nage); мельница выседом (Kata-guruma).

#### *Например:*

Контратака: подхват под две ноги (Harai-goshi) от прохода за две ноги (Morote-gari).



### 6. Дополнительный материал.

Техника именных приемов. Техника приемов из национальных видов борьбы:

мельница выседом (Laats);

куст приемов с захватом «годаули» (грузинский пояс);

бросок через спину (Koga-seoi-nage);

бросок с захвата «годаули» (Khabareli);

бросок «бодок» способом через ногу садясь;

бросок захватом под пятку разноименной рукой;

бросок через грудь с зашагиванием;

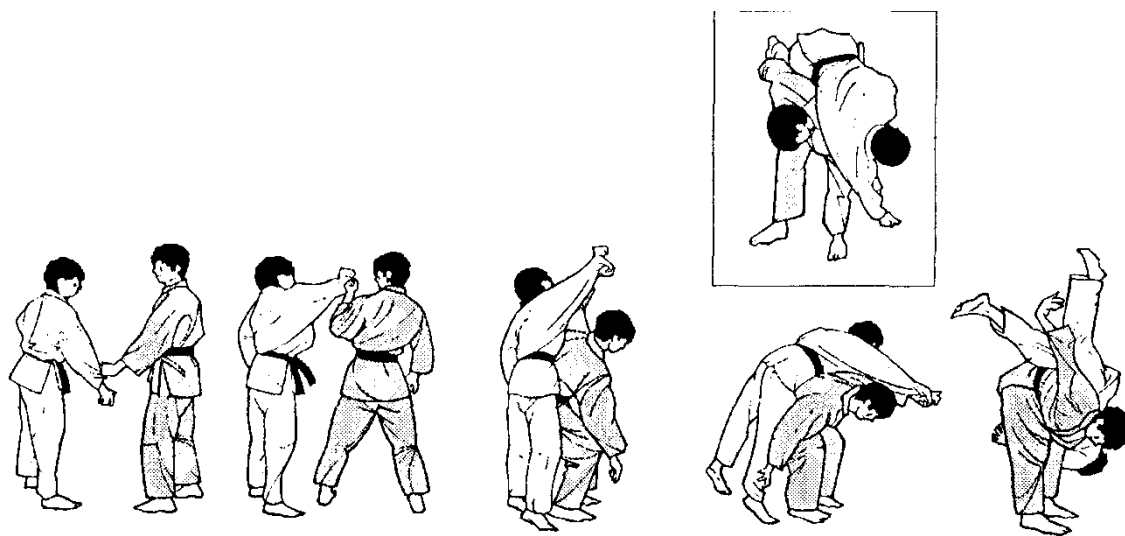
обвив;

бросок способом «лампочка» со стойки;

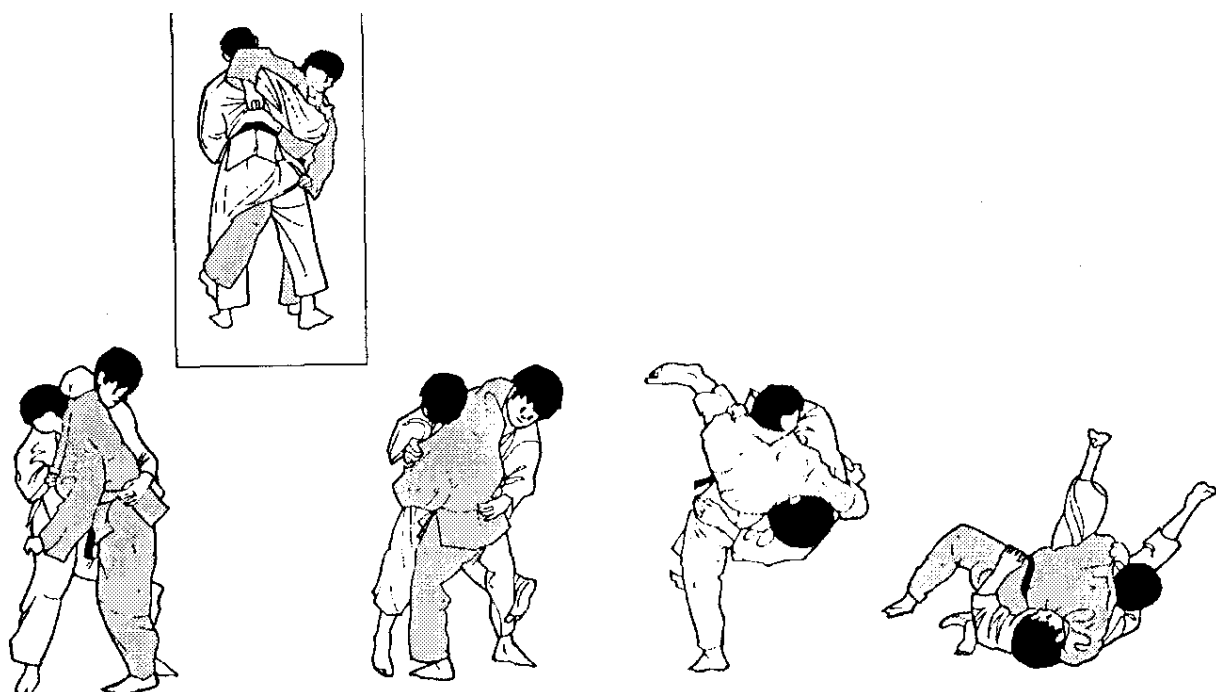
бросок через грудь с подсадом голенью (Iskakov-ura-nage).

#### *Например.*

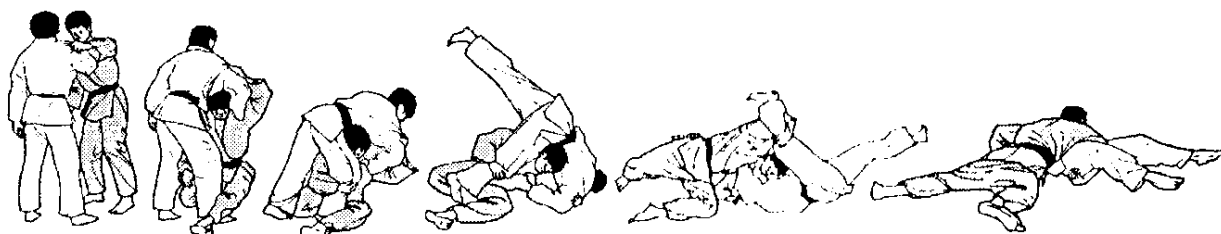
Бросок через спину (Koga-seoi-nage).



Бросок с захвата «годаули» (Khabareli).



Мельница выседом (Laats).



## ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ПСИХОМЫШЕЧНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Закройте глаза. Примите удобное для нас положение и думайте о моих словах.

1. Я принимаю удобное положение.

(пауза 1-3 с)

2. Я расслабляюсь и успокаиваюсь.

(пауза 1-3 с)

3. Мои руки полностью расслабленные, теплые, неподвижные.

(пауза 1-3 с)

4. Мои ноги полностью расслабленные, теплые, неподвижные.

(пауза 1-3 с)

5. Мое туловище полностью расслабленное, теплое, неподвижное.

(пауза 1-3 с)

6. Моя шея полностью расслабленная, теплая, неподвижная.

(пауза 1-3 с)

7. Мое лицо полностью расслабленное, теплое, неподвижное.

(пауза 1-3 с)

8. По моей команде сделаем неглубокий вдох и в это время постепенно напрягаем мышцы рук (вначале левую, потом правую), кисть руки сжимаем в кулак, напрягаем мышцы от кулака до плеча и держим напряжение 1-3 с и медленно спокойно выдыхаем в течении 5-7 с.

Приготовились. Делаем вдох - напрягаем мышцы левой руки - задерживаем дыхание - медленно выдыхаем.

«Моя рука начинает расслабляться. Я удерживаю мысленно это чувство».

(пауза 1-3 с)

9. Приготовились. Делаем вдох - напрягаем мышцы правой руки -задерживаем дыхание - медленно выдыхаем.

«Моя рука начинает расслабляться. Я удерживаю мысленно это чувство».

(пауза 1-3 с)

10. По моей команде сделаем вдох - напрягаем мышцы обеих рук -задерживаем дыхание и медленно, спокойно выдыхаем. Приготовились. Делаем вдох - напрягаем мышцы обеих рук - держим напряжение в руках - медленно выдыхаем.

«Мои руки начинают расслабляться. Я удерживаю мысленно это чувство. Я чувствую мышцы своих рук хорошо расслабленными, мягкими, как кисель. В расслабленных мышцах расширилась артериальные сосуды, и теплая кровь устремляется вниз от плеч к пальцам, согревая руки», (пауза 1-3 с)

11. По моей команде сделаем неглубокий вдох и поочередно напрягаем мышцы ног (вначале левую ногу, а затем правую). Стопу ноги тянем на себя, затем напрягаем мышцы голени, бедер и ягодиц - держим напряжение - спокойно, медленно выдыхаем. Приготовились. Носок левой ноги на себя - делаем неглубокий вдох - напрягаем мышцы левой ноги - держим напряжение в мышцах - медленно, спокойно выдыхаем. Левая нога начинает расслабляться. Удерживаем мысленно это чувство, (пауза 1-3 с)

12. Приготовились. Носок правой стопы на себя - делаем неглубокий вдох - напрягаем мышцы правой ноги - держим напряжение в мышцах - медленно, спокойно выдыхаем. Правая нога начинает расслабляться. Удерживаем мысленно это чувство.

(пауза 1-3 с)

13. Приготовились. Носки стоп ног па себя. Делаем неглубокий вдох, напрягаем мышцы ног - держим напряжение в мышцах ног, медленно, спокойно выдыхаем. Ноги начинают расслабляться. Удерживаем мысленно это чувство. В расслабленных мышцах ног расширились артериальные сосуды, и теплая кровь устремилась от ягодиц к пальцам ног, согревая их. Ноги полностью расслабленные, теплые, неподвижные.

(пауза 1-3 с)

14. Приготовились. По моей команде сделаем неглубокий вдох и одновременно напрягаем мышцы живота и спины. Держим напряжение 1-3 с. Медленно и спокойно выдыхаем. Живот и спина расслабляется. Мысленно удерживаем это чувство. Мышцы спины и живота расслабленные, теплые, неподвижные.

(пауза 1-3 с)

15. По моей команде напрягаем мышцы шеи, втягиваем голову в плечи и отклоняем ее назад. Приготовились. Делаем неглубокий вдох. Напрягаем шею. Держим напряжение. Медленно, спокойно выдыхаем. Мышцы шеи теплые, расслабленные. Теплая артериальная кровь устремляется в руки, в спину, в живот, в ноги. Мысленно удерживаем это чувство.

(пауза 1-3 с)

16. По моей команде сокращаем мышцы лица, при этом напрягаются мышцы лба, мышцы вокруг глаз, слегка сжимаются зубы, губы. Приготовились. Делаем неглубокий вдох. Напрягаем мышцы лица. Держим напряжение. Медленно, спокойно выдыхаем. Ощущение на лице теплое, спокойное. Удерживаем это ощущение покоя и тепла. Теплая артериальная кровь устремляется с лица в шею, в руки, в спину, в живот, в ноги.

(пауза 1-3 с)

17. Во всем теле ощущение покоя, невесомости. Организм отдохнул, появилось чувство бодрости, покоя. Прилив энергии, здоровья. Мы запоминаем это ощущение.

#### 4.4. Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Учреждением для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

Таблица № 16

##### Учебно-тренировочные мероприятия

| №<br>п/п                                                                     | Виды учебно-тренировочных занятий                                                                                   | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней) |                                                           |                                               |                                     |
|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                                                                              |                                                                                                                     | Этап начальной подготовки                                                                                       | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |                                                                                                                     |                                                                                                                 |                                                           |                                               |                                     |
| 1.1.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям                             | -                                                                                                               | -                                                         | 21                                            | 21                                  |
| 1.2.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России              | -                                                                                                               | 14                                                        | 18                                            | 21                                  |
| 1.3.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      | -                                                                                                               | 14                                                        | 18                                            | 18                                  |
| 1.4.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | -                                                                                                               | 14                                                        | 14                                            | 14                                  |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия                              |                                                                                                                     |                                                                                                                 |                                                           |                                               |                                     |
| 2.1.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке                                 | -                                                                                                               | 14                                                        | 18                                            | 18                                  |
| 2.2.                                                                         | Восстановительные мероприятия                                                                                       | -                                                                                                               | -                                                         | До 10 суток                                   |                                     |
| 2.3.                                                                         | Мероприятия для комплексного медицинского обследования                                                              | -                                                                                                               | -                                                         | До 3 суток, но не более 2 раз в год           |                                     |
| 2.4.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период                                                              | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год                                       |                                                           | -                                             | -                                   |
| 2.5.                                                                         | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия                                                                       | -                                                                                                               | До 60 суток                                               |                                               |                                     |

#### **4.5. Режим учебно-тренировочного процесса**

Режим учебно-тренировочного процесса составляется Учреждением для каждой учебно-тренировочной группы с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта) и включает в себя:

- наименование вида спорта (спортивной дисциплины);
- фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя;
- этап спортивной подготовки и год обучения;
- дни недели;
- количество часов в неделю;
- место проведения учебно-тренировочных занятий;
- количество обучающихся;
- начало и окончание учебно-тренировочного занятия.

При установлении режима учебно-тренировочного процесса должна учитываться занятость обучающихся по месту учебы.

#### **4.6 Рабочая программа тренера-преподавателя**

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании Программы.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения Программы на этапах спортивной подготовки.

*Функции рабочей программы тренера-преподавателя:*

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

*Структура рабочей программы тренера-преподавателя:*

- I. Титульный лист;
- II. Пояснительная записка;
- III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;
- IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

*Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:*

- I. Титульный лист (на бланке Организации):
  - 1.1 Гриф согласования с руководителем Организации;
  - 1.2 Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);
- II. Пояснительная записка:
  - 2.1 Цель и задача этапа спортивной подготовки;
  - 2.2 Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;
- III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:
  - 3.1 Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);
  - 3.2 Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);
  - 3.3 План по месяцам;
  - 3.4 Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

#### **4.7 Примерный календарный план воспитательной работы**

Примерный календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;

- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Таблица № 17

### Примерный календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы                    | Мероприятия                                                                              | Сроки проведения                                                  |
|-------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 1.    | Профориентационная деятельность       |                                                                                          |                                                                   |
| 1.1.  | Судейская практика                    | Спортивные соревнования различного типа                                                  | Учебно-тренировочный график                                       |
| 1.2.  | Инструкторская практика               | Учебно-тренировочные занятия                                                             | Режим учебно-тренировочного процесса                              |
| 2.    | Здоровье сбережение                   |                                                                                          |                                                                   |
| 2.1.  | Медико-биологическое исследование     | Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности | Учебно-тренировочный график                                       |
| 2.2.  | Режим питания и отдыха                | Практическая деятельность и восстановительные процессы                                   | Режим учебно-тренировочного процесса                              |
| 3.    | Патриотическое воспитание спортсменов |                                                                                          |                                                                   |
| 3.1.  | Теоретическая подготовка              | Беседы, встречи, диспуты                                                                 | Учебно-тренировочный график                                       |
| 4.    | Развитие творческого мышления         |                                                                                          |                                                                   |
| 4.1.  | Практическая подготовка               | Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов          | Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса |

### Режим дня и питание дзюдоистов

Распорядок дня юного спортсмена зависит от возраста, расписания занятий в школе, сезонных и климатических факторов. Ложиться спать, вставать и принимать пищу следует в одно и то же время.

Продолжительность сна зависит от возраста спортсмена: в младшей возрастной группе – около 11 ч, в подростковой – 9,5-10 ч, в старшей – 8,5-9,5. Чтобы сон был крепким, ужинать надо не позднее чем за 1,5-2 ч до отхода ко сну и совершать вечерние прогулки.

Питание играет большую роль в восполнении энергии, затраченной в процессе тренировки и соревнований. У юных спортсменов при 4-часовых учебно-тренировочных занятиях расходуется почти в два раза больше энергии чем у их сверстников, не занимающихся спортом.

Современная наука о питании в спорте базируется на концепции сбалансированного питания, в соответствии с которой обеспечение нормальной жизнедеятельности, повышение физической работоспособности и ускорение восстановительных процессов возможны при условии поступления в организм белков,

жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и воды в необходимых для организма соотношениях.

**Белки** необходимы для роста, создания новых и восстановления поврежденных тканей. Это структурные элементы кожи, сухожилий и сократительных элементов мышц. Белками богаты сыры, нежирные сорта мяса, рыба икра, бобовые. Большое количество белков содержится в твороге, рыбе, яйцах, гречневой и овсяной крупах.

**Жиры** обладают высокой энергетической ценностью. Они входят в состав клеток и участвуют в обменных процессах. С ними в организм поступают жизненно необходимые вещества: витамины А, Д, Е, незаменимые высоконасыщенные жирные кислоты, лецитин, холестерин. Жиры обеспечивают всасывание их кишечника ряда минеральных солей. К богатым жирами продуктам относятся свинина, мясо гуся, утки, шоколад, пирожные, халва, сыр, сливки, сметана, орехи.

**Углеводы** – наиболее важная составляющая в питании юного спортсмена, так как это единственный источник энергии, способной обеспечить интенсивность выполнения физических упражнений в течении длительного времени.

С пищей в организм поступают простые и сложные углеводы. Простые углеводы (сахара) – это глюкоза, фруктоза и лактоза; сложные – крахмал, гликоген, клетчатка, пектины. Углеводы содержатся, главным образом, в растительных продуктах. Простые углеводы и крахмал хорошо усваиваются, но с разной скоростью. Особенно быстро всасываются из кишечника глюкоза и фруктоза, которые содержатся во фруктах, ягодах, меде.

**Витамины** не образуются в организме человека или образуются в недостаточном количестве. Они относятся к незаменимым пищевым веществам, которые должны регулярно поступать с пищей. Витамины регулируют обмен веществ и разносторонне влияют на всю жизнедеятельность организма.

При занятиях спортом потребность в витаминах возрастает, в частности в витаминах С, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, РР, А и Е. Это связано со значительными психоэмоциональными и физическими нагрузками, повышающими интенсивность обмена веществ (Таблица № 24).

Таблица № 18

**Потребность детей и подростков  
в витаминах и минеральных веществах, мг**

| Возраст, лет    | А   | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | РР | В <sub>6</sub> | С  | Кальций | Фосфор |
|-----------------|-----|----------------|----------------|----|----------------|----|---------|--------|
| 7-10            | 1,5 | 1,4            | 1,9            | 15 | 1,7            | 50 | 1200    | 2000   |
| 11-13           | 1,5 | 1,7            | 2,3            | 19 | 2,0            | 60 | 1500    | 2500   |
| 14-17 (юноши)   | 1,5 | 1,9            | 2,5            | 21 | 2,2            | 80 | 1400    | 2500   |
| 14-17 (девушки) | 1,5 | 1,7            | 2,2            | 18 | 1,9            | 70 | 1400    | 2000   |

Особое место в спортивной подготовке занимают специальные средства методы, которые решают задачи оздоровительной направленности повышения защиты сил организма и его стойкости к неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Одним из таких средств является закаливание, которое входит составной и обязательной частью в систему всей многолетней подготовки. В практике спорта достаточно часто наблюдаются случаи, когда элементарная простуда не позволяет талантливому спортсмену достигнуть высоких спортивных результатов.

Существующие методы закаливания юных спортсменов, которые могут быть использованы как в процессе тренировки, так и в повседневной жизни, можно разделить на две группы: традиционные и нетрадиционные.

К первым, наиболее удобным для спортсменов любого возраста, физиологически обоснованным, относится **закаливание воздухом**. Под влиянием воздушных ванн, особенно контрастного характера, повышается тонус нервной системы, улучшается деятельность эндокринных желез, сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем. В крови возрастает количество эритроцитов и повышается уровень гемоглобина.

**Солнечные ванны** также представляют собой хорошее закаливающее и общеукрепляющее средство. Инфракрасные лучи солнечного спектра оказывают на организм тепловое воздействие, что способствует улучшению кровообращения. Ультрафиолетовые лучи обладают слабым тепловым выраженным химическим и биологическим эффектом, способствуя образованию в организме витамина D и повышая обменные процессы.

Традиционные методы закаливания водой делятся на местные и общие. К первым относятся умывание после сна, мытье рук и ног, ко вторым – обтирание, обливание, душ, купание, игры в воде.

В подготовке дзюдоистов особое место среди восстановительных процедур занимает баня. Основу оздоровительного эффекта бани также составляют контрастные температурные воздушные и водные процедуры. Когда пребывание в парной чередуется с прохладным душем или купанием в бассейне с прохладной водой.

И русская баня, и финская сауна могут эффективно способствовать закаливанию не только взрослого, но и растущего организма, но при обязательном выполнении ряда условий более щадящего режима (таб. № 33).

При первых посещениях температура в парной не должна превышать 60<sup>0</sup>С, а время пребывания в ней на нижней полке – не более 4-5 мин при чередовании с приемами прохладного душа в течение 30-40 с. За одно посещение сауны можно побывать в парной 2-3 раза. По мере повторения процедур и соответственной тренировки механизмов

терморегуляции температуру воздуха в парной постепенно следует увеличить до 80<sup>0</sup>С, а время пребывания довести до 6-7 мин. За одно посещение бани такие процедуры повторяют три раза, затем пребывание в парной можно чередовать с плаванием (обязательно в медленном темпе!) в бассейне с температурой воды 25<sup>0</sup>С в течении 1-1,5 мин.

Таблица № 19

**Примерная последовательность приема суховоздушных и гидропроцедур для начинающих**  
(по Л.В. Волкову, 2002)

| Последовательность приема процедур                                                                                                                 | Место проведения процедуры                            | Температурный режим, С <sup>0</sup> | Дозировка, мин. |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------|
| I. Подготовительный период                                                                                                                         |                                                       |                                     |                 |
| Подготовка к процедурам, контроль и самоконтроль состояния                                                                                         | Комната отдыха                                        | 18-23                               | 5-7             |
| Первый заход в термокамеру                                                                                                                         | Нижняя полка                                          | 60-70                               | 4-8             |
| Отдых                                                                                                                                              | Комната отдыха                                        | 20-25                               | 10-15           |
| II. Основной период                                                                                                                                |                                                       |                                     |                 |
| Второй заход в термокамеру                                                                                                                         | Средняя полка                                         | 70-80                               | 3-7             |
| Отдых и промежуточное охлаждение на воздухе                                                                                                        | Комната отдыха, специально оборудованное место        | 20-25                               | 15-20           |
| Третий заход в термокамеру                                                                                                                         | Средняя полка                                         | 70-80                               | 3-7             |
| Промежуточное охлаждение в бассейне или под душем                                                                                                  | Комната гидропроцедур                                 | 27-28                               | 1-2             |
| Отдых, прием чая, соков или других жидкостей                                                                                                       | Комната отдыха                                        | 20-30                               | 15-20           |
| III. Заключительный период                                                                                                                         |                                                       |                                     |                 |
| Самомассаж или гидромассаж. Душ                                                                                                                    | Предбанник, комната гидропроцедур                     | 23-25                               | 6-8             |
| Контроль или самоконтроль состояния, прием жидкости и витаминных продуктов, отдых с применением восстановительных мероприятий (АТ, медицина и др.) | Комната отдыха или специально оборудованное помещение | 20-23                               | 15-18           |

#### 4.8 Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

##### Общие представления о допингах

**Допинг** – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательные и вне соревновательный периоды.

*Запрещенные вещества:*

- стимуляторы;
- наркотики;
- каннабиноиды;
- анаболические агенты;
- бета-2 агонисты;
- вещества с антиэстрогенным действием;
- маскирующие вещества;
- глюкокортикостероиды.

*Запрещенные методы:*

- улучшающие кислородтранспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом порте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным Антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 года на конференции в городе Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено

- *первое нарушение:* минимум – предупреждение, максимум – 1 год **дисквалификации;**
- *второе нарушение:* 2 года **дисквалификации;**
- *третье нарушение:* пожизненная **дисквалификация.**

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Учреждением на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые

реализуются в рамках 13 воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Учреждением).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Таблица № 20

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

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма                                                                |                                                                  | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий                                                                                                                                                                               |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки  | 1. Веселые старты                                                                                 | «Честная игра»                                                   | 1-2 раза в год   | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео                                                                                                                                          |
|                            | 2. Теоретическое занятие                                                                          | «Ценности спорта. Честная игра»                                  | 1 раз в год      | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе                                                                                                                                                  |
|                            | 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») |                                                                  | 1 раз в месяц    | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). |
|                            | 4. Антидопинговая викторина                                                                       | «Играй честно»                                                   | По назначению    | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.                                                                                                                                                   |
|                            | 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА                                                                |                                                                  | 1 раз в год      | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.                                                                                                                               |
|                            | 6. Родительское собрание                                                                          | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год   | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов                                             |

|                                                           |                                       |                                                                                                                    |                |                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                           | 7. Семинар для тренеров               | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации                                                                                |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1. Веселые старты                     | «Честная игра»                                                                                                     | 1-2 раза в год | Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.                                                                                          |
|                                                           | 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА    |                                                                                                                    | 1 раз в год    | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.                                                                                   |
|                                                           | 3. Антидопинговая викторина           | «Играй честно»                                                                                                     | По назначению  | Проведение викторины на спортивных мероприятиях                                                                                                                          |
|                                                           | 4. Семинар для спортсменов и тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»                                            | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации                                                                                |
|                                                           | 5. Родительское собрание              | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»                                                   | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА    |                                                                                                                    | 1 раз в год    | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования                                                                                    |
|                                                           | 2. Семинар                            | «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»          | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации                                                                                |

#### 4.9 Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной

подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку по Программе спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

- нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях ФССП;
- контроль выполнения квалификационных требований обучающимися соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом таблицы № 21 Программы.

*Таблица № 21*

**Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы**

| № п/п | Формы аттестации                  | Оценочные материалы          | Примечание                                                                                                                                                                      |
|-------|-----------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.    | Контрольные тесты                 | Протокол                     | Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя                                                                               |
| 2.    | Медико-биологические исследования | Заключения                   | Выдается Заключение медицинским центром по всем видам исследования                                                                                                              |
| 3.    | Собеседования                     | Протокол Комиссии            | Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий                                                                                                                   |
| 4.    | Переводные нормативы              | Протокол                     | Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов                    |
| 5.    | Просмотровые сборы                | Заключение тренера, Комиссии | Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом |

*Таблица № 22*

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «джудо»**

| №<br>п/п                                                             | Упражнения                                               | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------|----------|---------|
|                                                                      |                                                          |                      | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет |                                                          |                      |          |         |
| 1.1.                                                                 | Подтягивание из виса лежа на низкой<br>перекладине 90 см | количество раз       | не менее |         |
|                                                                      |                                                          |                      | 2        | 1       |

|                                                                                      |                                                                             |                      |          |      |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|------|
| 1.2.                                                                                 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз       | не менее |      |
|                                                                                      |                                                                             |                      | 4        | 3    |
| 1.3.                                                                                 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее |      |
|                                                                                      |                                                                             |                      | +1       | +2   |
| 1.4.                                                                                 | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м                               | количество попаданий | не менее |      |
|                                                                                      |                                                                             |                      | 2        | 1    |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет                 |                                                                             |                      |          |      |
| 2.1.                                                                                 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз       | не менее |      |
|                                                                                      |                                                                             |                      | 6        | 4    |
| 2.2.                                                                                 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз       | не менее |      |
|                                                                                      |                                                                             |                      | 6        | 5    |
| 2.3.                                                                                 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее |      |
|                                                                                      |                                                                             |                      | +3       | +5   |
| 2.4.                                                                                 | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м                               | количество попаданий | не менее |      |
|                                                                                      |                                                                             |                      | 2        | 1    |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет                 |                                                                             |                      |          |      |
| 3.1.                                                                                 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз       | не менее |      |
|                                                                                      |                                                                             |                      | 6        | 4    |
| 3.2.                                                                                 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз       | не менее |      |
|                                                                                      |                                                                             |                      | 8        | 7    |
| 3.3.                                                                                 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее |      |
|                                                                                      |                                                                             |                      | +3       | +5   |
| 4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше       |                                                                             |                      |          |      |
| 4.1.                                                                                 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз       | не менее |      |
|                                                                                      |                                                                             |                      | 8        | 7    |
| 4.2.                                                                                 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз       | не менее |      |
|                                                                                      |                                                                             |                      | 10       | 9    |
| 4.3.                                                                                 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее |      |
|                                                                                      |                                                                             |                      | +4       | +5   |
| 5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет           |                                                                             |                      |          |      |
| 5.1.                                                                                 | Челночный бег 3x10 м                                                        | с                    | не более |      |
|                                                                                      |                                                                             |                      | 11,0     | 11,4 |
| 5.2.                                                                                 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)                    | количество раз       | не менее |      |
|                                                                                      |                                                                             |                      | 4        | 2    |
| 6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет           |                                                                             |                      |          |      |
| 6.1.                                                                                 | Челночный бег 3x10 м                                                        | с                    | не более |      |
|                                                                                      |                                                                             |                      | 10,5     | 10,8 |
| 6.2.                                                                                 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)                    | количество раз       | не менее |      |
|                                                                                      |                                                                             |                      | 6        | 4    |
| 7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет           |                                                                             |                      |          |      |
| 7.1.                                                                                 | Челночный бег 3x10 м                                                        | с                    | не более |      |
|                                                                                      |                                                                             |                      | 10,4     | 10,7 |
| 7.2.                                                                                 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)                    | количество раз       | не менее |      |
|                                                                                      |                                                                             |                      | 8        | 6    |
| 8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше |                                                                             |                      |          |      |
| 8.1.                                                                                 | Челночный бег 3x10 м                                                        | с                    | не более |      |
|                                                                                      |                                                                             |                      | 9,7      | 10,1 |
| 8.2.                                                                                 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)                    | количество раз       | не менее |      |
|                                                                                      |                                                                             |                      | 10       | 8    |

Таблица № 23

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

| №<br>п/п                                                                       | Упражнения                                                                  | Единица<br>измерения | Норматив                                                                                                                              |         |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|                                                                                |                                                                             |                      | юноши                                                                                                                                 | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 лет          |                                                                             |                      |                                                                                                                                       |         |
| 1.1.                                                                           | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз       | не менее                                                                                                                              |         |
|                                                                                |                                                                             |                      | 13                                                                                                                                    | 10      |
| 1.2.                                                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз       | не менее                                                                                                                              |         |
|                                                                                |                                                                             |                      | 18                                                                                                                                    | 11      |
| 1.3.                                                                           | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее                                                                                                                              |         |
|                                                                                |                                                                             |                      | +4                                                                                                                                    | +5      |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет          |                                                                             |                      |                                                                                                                                       |         |
| 2.1.                                                                           | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз       | не менее                                                                                                                              |         |
|                                                                                |                                                                             |                      | 16                                                                                                                                    | 12      |
| 2.2.                                                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз       | не менее                                                                                                                              |         |
|                                                                                |                                                                             |                      | 13                                                                                                                                    | 10      |
| 2.3.                                                                           | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее                                                                                                                              |         |
|                                                                                |                                                                             |                      | +5                                                                                                                                    | +6      |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше |                                                                             |                      |                                                                                                                                       |         |
| 3.1.                                                                           | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз       | не менее                                                                                                                              |         |
|                                                                                |                                                                             |                      | 16                                                                                                                                    | 13      |
| 3.2.                                                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз       | не менее                                                                                                                              |         |
|                                                                                |                                                                             |                      | 18                                                                                                                                    | 14      |
| 3.3.                                                                           | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее                                                                                                                              |         |
|                                                                                |                                                                             |                      | +5                                                                                                                                    | +6      |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки                                 |                                                                             |                      |                                                                                                                                       |         |
| 4.1.                                                                           | Челночный бег 3x10 м                                                        | с                    | не более                                                                                                                              |         |
|                                                                                |                                                                             |                      | 10,0                                                                                                                                  | 10,6    |
| 4.2.                                                                           | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)                    | количество раз       | не менее                                                                                                                              |         |
|                                                                                |                                                                             |                      | 12                                                                                                                                    | 10      |
|                                                                                |                                                                             |                      | 115                                                                                                                                   | 105     |
| 5. Уровень спортивной квалификации                                             |                                                                             |                      |                                                                                                                                       |         |
| 5.1.                                                                           | Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)                 |                      | не устанавливается                                                                                                                    |         |
| 5.2.                                                                           | Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)       |                      | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |         |
| 5.3.                                                                           | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)             |                      | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»                               |         |

Таблица № 24

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

| №<br>п/п                                 | Упражнения                          | Единица<br>измерения | Норматив          |                     |
|------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------|-------------------|---------------------|
|                                          |                                     |                      | юноши/<br>мужчины | девушки/<br>женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |                                     |                      |                   |                     |
| 1.1.                                     | Подтягивание из виса лежа на низкой | количество раз       | не менее          |                     |

|                                                |                                                                             |                |                                                 |     |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------|-----|
|                                                | перекладине 90 см                                                           |                | 25                                              | 19  |
| 1.2.                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз | не менее                                        |     |
|                                                |                                                                             |                | 37                                              | 16  |
| 1.3.                                           | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см             | не менее                                        |     |
|                                                |                                                                             |                | +11                                             | +15 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                             |                |                                                 |     |
| 2.1.                                           | Челночный бег 3x10 м                                                        | с              | не более                                        |     |
|                                                |                                                                             |                | 8,2                                             | 9,1 |
| 2.2.                                           | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)                    | количество раз | не менее                                        |     |
|                                                |                                                                             |                | 16                                              | 14  |
|                                                |                                                                             |                | 160                                             | 145 |
| 3. Уровень спортивной квалификации             |                                                                             |                |                                                 |     |
| 3.1.                                           | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года)             |                | спортивный разряд – «первый спортивный разряд»  |     |
| 3.2.                                           | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года)          |                | спортивный разряд – «кандидат в мастера спорта» |     |

Таблица № 25

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

| №<br>п/п                                 | Упражнения                                                                  | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|---------|
|                                          |                                                                             |                      | мужчины  | женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |                                                                             |                      |          |         |
| 1.1.                                     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз       | не менее |         |
|                                          |                                                                             |                      | 43       | 17      |
| 1.2.                                     | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее |         |
|                                          |                                                                             |                      | +13      | +16     |
| 2. Нормативы общей физической подготовки |                                                                             |                      |          |         |
| 2.1.                                     | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)                    | количество раз       | не менее |         |
|                                          |                                                                             |                      | 20       | 18      |
| 3. Уровень спортивной квалификации       |                                                                             |                      |          |         |
| 3.1.                                     | Спортивное звание «мастер спорта России»                                    |                      |          |         |

#### 4.10 Инструкторская и судейская практика

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

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Обучающиеся учебно-тренировочных групп должны овладеть принятой в дзюдо терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и

заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

На учебно-тренировочных этапах необходимо научить юных спортсменов самостоятельному ведению дневника учебно-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-преподавателя.

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 спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

#### **4.11 Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия Медико-биологический контроль**

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки. Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности, определение специальной тренированности и оценка воздействия учебно-тренировочных нагрузок на юного спортсмена.

Врачебный контроль осуществляется силами врачей общеобразовательных школ, СШОР, врачебно-физкультурным диспансером в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки.

Существуют следующие виды медицинского обследования: углубленное, этапное, текущее, оперативное.

*Углубленное медицинское обследование* спортсмены проходят в начале и в конце учебного года на базе врачебно-физкультурного диспансера. Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по тренировочному режиму. Результаты обследования в конце учебного года заносятся в личную карту спортсмена.

*Этапное медицинское обследование* проводится в сроки основных периодов годового тренировочного цикла. Исследования ведутся в процессе тренировки. При этом ставятся задачи – оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок.

*Текущий контроль* проводится после того, как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания. Задача – выявить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки.

Наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволяет своевременно вносить коррекцию в планы тренировок, что способствует повышению качества учебно-тренировочного процесса.

### **Восстановительные средства и мероприятия**

Величина учебно-тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

*Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:*

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

*Медико-биологические средства восстановления*

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На учебно-тренировочных этапах (этапах спортивной специализации) при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления, к которым относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна. Все перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

#### *Психологические методы восстановления*

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой, после учебно-тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и учебно-тренировочных поединков.

#### *Методические рекомендации*

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок. Для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в учебно-тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

### **4.12 Воспитательная работа и психологическая подготовка**

Воспитательная работа и психологическая подготовка организуются на всех этапах учебно-тренировочного процесса дзюдоистов. Решение воспитательных задач с дзюдоистами различного возраста осуществляется через формирование у спортсменов нравственного сознания, нравственных чувств, воли и характера. Эти личностные и индивидуальные особенности должны формироваться в единстве. Сила педагогических воздействий на сознание, чувства и поведение спортсменов должна соответствовать возрастным и индивидуальным особенностям. Прежде чем ставить воспитательные задачи, необходимо определить уровень воспитанности у дзюдоистов, их готовность к формированию познавательных, эмоциональных и поведенческих ответов на внешние воздействия. Необходимо учитывать и основные принципы воспитания: единство воспитания и обучения, воспитание через активную деятельность, единство воспитания и самовоспитания.

### **Воспитание волевых качеств**

Занятия дзюдо требуют от спортсменов обязательного проявления воли, волевого усилия. Это относится не только к соревнованиям, но и к учебно-тренировочному процессу. Воля дзюдоистов проявляется не только в тренировке, но и в соблюдении режима занятий (регулярное посещение), контроле веса (ограничение себя в пище и воде), стремлении преодолеть трудности (если в тренировке не получается выполнение технического действия) или при возникновении трудностей при совмещении занятий в общеобразовательной и спортивной школах и во многом другом.

Волевые качества, которые необходимо воспитывать у дзюдоистов это целеустремленность, настойчивость, упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание.

Воспитание *целеустремленности* – сложный процесс при работе с юными спортсменами в условиях современного общества. Потребность в спортивной деятельности у многих обучающихся необходимо активно развивать, а также формировать ведущий мотив деятельности – стремление заниматься дзюдо.

*Настойчивость и упорство* обучающимся необходимо проявлять, чтобы добиться поставленной цели. Для дзюдоистов различного возраста цели тоже будут разными. Для юных дзюдоистов это победа в соревнованиях по подтягиванию или стремление выполнить аттестационные требования КЮ, получить пояс по итогам аттестации. Для дзюдоистов старшего возраста это, помимо аттестационных требований, стремление выполнить спортивный разряд или успешно выступить в отборочных соревнованиях. В любом случае цель, к которой стремятся спортсмены, должна ставиться под руководством тренера-преподавателя.

**Решительность и смелость** дзюдоистов во многом основаны на эмоциональной устойчивости юного спортсмена. Воспитанию этих качеств в первую очередь способствует готовность дзюдоистов к изучению технических и тактических действий, заданиям по физической подготовке. Это позволит укрепить у спортсменов уверенность в своих силах и оградить их от возникновения мыслей о неудачном выполнении упражнений. В основе решительности и смелости лежит система знаний и умений дзюдоистов. Необходимо также приучать дзюдоистов быстро принимать и выполнять принятые решения, правильно оценивать степень риска, предупреждать и подавлять в нужный момент сомнения, страх и неуверенность в своих силах.

**Инициативность и самостоятельность** необходимо воспитывать у дзюдоистов, имеющих определенный опыт спортивной подготовки. Эти качества проявляются в тренировочной и соревновательной деятельности только тогда, когда для преодоления трудностей недостаточно привычных средств и методов. Эти качества активно воспитываются в подвижных и спортивных играх, борьбе в непривычных условиях (без куртки), на песке или с незнакомым противником.

**Выдержка и самообладание** определяются эмоциональной устойчивостью, влияющей на тренировочную и соревновательную деятельность в условиях стресса. У обучающихся групп начальной подготовки целесообразно воспитывать в тренировочном процессе умение преодолевать утомление и страх перед предстоящими соревнованиями путем формирования знаний о личностных качествах, необходимых для победы над соперником. В учебно-тренировочных группах (группах спортивной специализации) возможно проводить обучение некоторым приемам психорегулирующей тренировки (умению произвольно расслаблять мышцы с целью быстрого восстановления или умения путем самонастройки входить в оптимальное боевое состояние).

Воспитание дзюдоистов на тренировке должно усиливать положительные качества личности спортсменов. И приучать их к самостоятельности мышления не только на тренировке, но и на соревнованиях. Тренерам-преподавателям следует корректировать действия воспитанников, не подавляя их личности. Воспитание это сложный педагогический процесс, основой которого должна стать диалогичность. Эффект воспитательного воздействия будет на много выше, если тренер-преподаватель своим поведением и деятельностью наглядно подтверждает требования к своим воспитанникам.

### **Психологическая подготовка**

В дзюдо под психологической подготовкой спортсменов понимается организованный, управляемый процесс реализации их потенциальных психических возможностей в объективных результатах.

Для реализации потенциальных возможностей в соревнованиях дзюдоистам необходимо:

- соревноваться в разнообразных условиях (температура в зале, неблагоприятное судейство, моделировать борьбу с полученной травмой), не поддаваться влиянию других людей (зрители, тренеры соперников);
- выполнять технико-тактические действия с высокой степенью эффективности на фоне утомления, с неудобным соперником, после сгонки веса);
- быстро и правильно оценивать соревновательную ситуацию, принимать тактические решения, перестраивать технику, приспособляя ее к действиям соперника;
- самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения (тревожность).

Принято различать три основных вида психологической подготовки, связанных друг с другом, но направленных на решение самостоятельных задач.

**1. Общая психологическая подготовка** – в обобщенном виде представляет собой оптимизацию психической адаптации спортсмена к нагрузкам. Решается двумя путями. Первый предполагает обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность человека к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний; уровню активации, обеспечивающего эффективную деятельность; концентрации и распределению внимания, способам мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Второй путь предполагает обучение приемам моделирования условий соревновательной борьбы (безотносительно к конкретному соревнованию) посредством словесно-образных моделей.

**2. Специальная психологическая подготовка** к соревнованиям – направлена, прежде всего, на формирование готовности спортсмена к эффективной соревновательной деятельности. Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

- ориентация на те, социальные ценности, которые являются ведущими для спортсменов;
- формирование у спортсмена психических «внутренних опор»;
- преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником;
- психологическое моделирование условий предстоящей борьбы;
- создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием.

**3. Психологическая (психическая) защита** от негативных воздействий в ходе конкретного соревнования – является специальной регуляторной системой стабилизации личности, направленной на устранение и сведение до минимума чувства тревоги. Такая защита спортсмена от негативных воздействий в ходе соревнования представляет собой

срочные психолого-педагогические вмешательства со стороны тренера-преподавателя (может быть и своего рода самозащита в виде срочного использования средств саморегуляции), направленные на изменение негативного состояния спортсмена или компенсацию такого состояния. Психологическую защиту обычно связывают с формированием эмоциональной устойчивости, уверенности, целенаправленности, то есть в конечном итоге надежности спортсмена. Подобные психологические мероприятия направлены на создание психической защиты против негативных воздействий психически напряженных ситуаций и на разработку стратегии «входа» на оптимальное состояние спортсмена.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств. Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание.

*Средства и методы психологической подготовки*

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические - убеждающие; направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
- психологические-суггестивные, ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические - аппаратурные, психофармакологические;
- дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на средства коррекции перцептивно-психомоторной сферы; средства воздействия на интеллектуальную сферу, на эмоциональную сферу, на волевую сферу, на нравственную сферу.

*Основные средства вербального воздействия на психическое состояние юных спортсменов*

1. Создание психических внутренних опор. Наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на формировании уверенности в том, что у юного спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, «коронный прием» и т.д.). Убеждения подкрепляются искусственным созданием соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях. Созданием «психических внутренних опор», с одной стороны, оптимизируются актуальные и особенно квазистационарные психические состояния, с другой - действительно повышается уровень специальной подготовленности юных спортсменов.

2. Рационализация - наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки. Наиболее эффективен данный метод при работе с особо мнительными, отличающимися повышенной сенситивностью и эмоциональной реактивностью спортсменами в микроциклах с экзаменационными испытаниями (прием контрольных нормативов или обязательной программы ТТК), контрольными схватками и в условиях соревнований. Метод вербального воздействия заключается в рациональном объяснении тренером юному спортсмену некоторых механизмов возникающих неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию. Чаще этот метод применяется к спортсменам с сенситивными свойствами психики.

3. Сублимация представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи тренировки или поединка (изменить целевую установку, например от силового давления на выполнение конкретного технического приема). Особенно остро нуждаются в таком вербальном

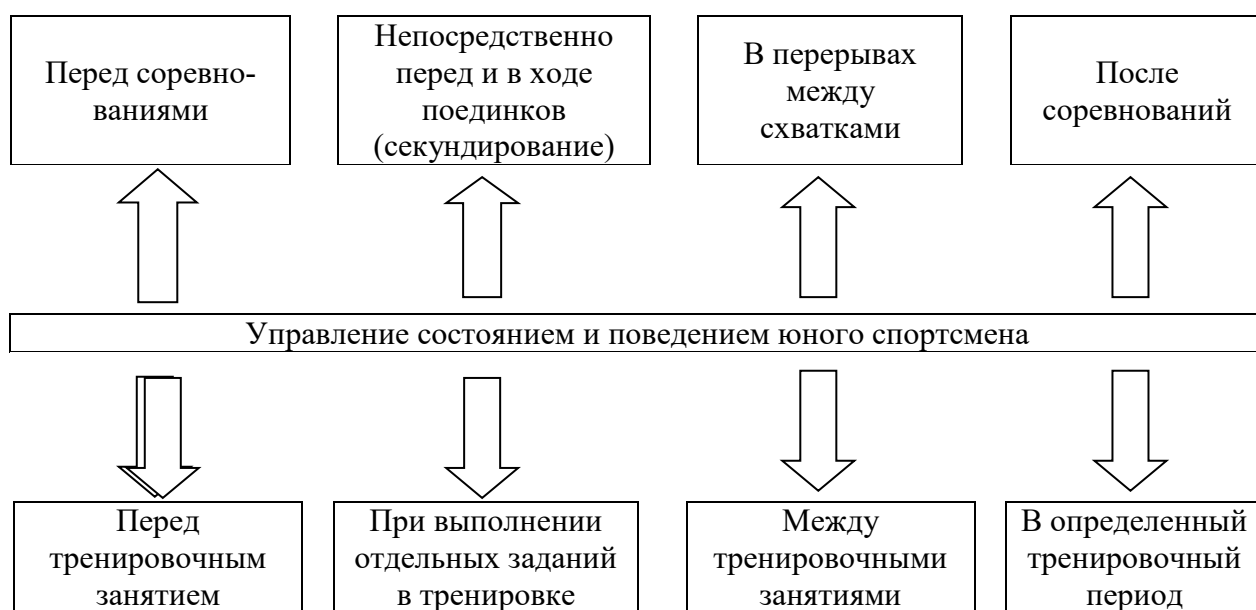
воздействии спортсмены с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.

4. Дезактуализация - искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую дезактуализацию, когда юному спортсмену показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную дезактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны юного спортсмена, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера, чтобы не создать завышенный уровень самооценки. Наиболее эффективен этот метод по отношению к юным спортсменам со слабой и подвижной нервной системой.

Все указанные средства вербального воздействия могут применяться тренером, так как тренер не может уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки юных спортсменов.

На рис. 1 представлена схема ситуативного управления психическим состоянием и поведением юных спортсменов.

*Рис. 1. Схема ситуативного управления состоянием и поведением юных спортсменов*



## **5. ИНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **5.1 Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий**

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

## **5.2. Примерные требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Примерной программы**

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы устанавливаются в Программе спортивной подготовки с учетом ФССП.

*Таблица № 26*

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

| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Расчетная единица               | Количество изделий |
|-------|---------------------------------------------------|-------------------|---------------------------------|--------------------|
| 1.    | Амортизатор резиновый                             | штук              | на тренировочный спортивный зал | 20                 |
| 2.    | Брусья навесные на гимнастическую стенку          | штук              | на тренировочный спортивный зал | 3                  |
| 3.    | Весы электронные медицинские (до 150 кг)          | штук              | на тренировочный спортивный зал | 1                  |
| 4.    | Гантели переменной массы (до 20 кг)               | комплект          | на тренажерный зал              | 2                  |
| 5.    | Измерительное устройство для формы дзюдо          | штук              | на тренировочный спортивный зал | 3                  |
| 6.    | Канат для функционального тренинга                | штук              | на тренировочный спортивный зал | 2                  |
| 7.    | Канат для лазания                                 | штук              | на тренировочный спортивный зал | 2                  |
| 8.    | Лестница координационная                          | штук              | на тренировочный спортивный зал | 2                  |
| 9.    | Листы «татами» для дзюдо                          | штук              | на тренировочный спортивный зал | 72                 |
| 10.   | Манекен тренировочный                             | штук              | на тренировочный спортивный зал | 2                  |

|                                                                                      |                                                            |          |                                 |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------|----|
| 11.                                                                                  | Мат гимнастический для отработки бросков                   | штук     | на тренировочный спортивный зал | 4  |
| 12.                                                                                  | Напольное покрытие для тренажерного зала                   | м кв     | на тренажерный зал              | 85 |
| 13.                                                                                  | Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензии)                | штук     | на тренажерный зал              | 2  |
| 14.                                                                                  | Тренажер силовой «Машина Смита»                            | штук     | на тренажерный зал              | 1  |
| 15.                                                                                  | Тренажер эллиптический                                     | штук     | на тренажерный зал              | 2  |
| 16.                                                                                  | Тумба мягкая для запрыгивания (набор из 4)                 | комплект | на тренировочный спортивный зал | 1  |
| 17.                                                                                  | Скамья для пресса                                          | штук     | на тренажерный зал              | 2  |
| 18.                                                                                  | Скамья для жима универсальная 0-90 градусов                | штук     | на тренажерный зал              | 2  |
| 19.                                                                                  | Стенка гимнастическая (секция)                             | штук     | на тренировочный спортивный зал | 15 |
| 20.                                                                                  | Турник навесное на гимнастическую стенку                   | штук     | на тренировочный спортивный зал | 3  |
| 21.                                                                                  | Штанга олимпийская тренировочная                           | штук     | на тренировочный спортивный зал | 2  |
| Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства |                                                            |          |                                 |    |
| 22.                                                                                  | Болгарский мешок                                           | штук     | на тренажерный зал              | 4  |
| 23.                                                                                  | Гири спортивные (8, 16, 24 и 32 кг)                        | комплект | на тренажерный зал              | 2  |
| 24.                                                                                  | Стойка со скамьей для жима лежа горизонтальная             | штук     | на тренажерный зал              | 2  |
| 25.                                                                                  | Скамья силовая с регулируемым наклоном спинки              | штук     | на тренажерный зал              | 1  |
| 26.                                                                                  | Стойка для приседаний со штангой                           | штук     | на тренажерный зал              | 1  |
| 27.                                                                                  | Стойка силовая универсальная                               | штук     | на тренажерный зал              | 1  |
| 28.                                                                                  | Тренажер «беговая дорожка»                                 | штук     | на тренажерный зал              | 1  |
| 29.                                                                                  | Тренажер рычажная тяга                                     | штук     | на тренажерный зал              | 1  |
| 30.                                                                                  | Велотренажер                                               | штук     | на тренажерный зал              | 3  |
| 31.                                                                                  | Велоэргометр                                               | штук     | на тренажерный зал              | 1  |
| 32.                                                                                  | Тренажер силовой универсальный на различные группы мышц    | штук     | на тренажерный зал              | 1  |
| 33.                                                                                  | Штанга тренировочная (разборная) с набором дисков (250 кг) | комплект | на тренажерный зал              | 1  |

Таблица № 27

### Обеспечение спортивной экипировкой

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |              |                      |                      |                                 |                                |                                                                                |                                |                                                         |                                |                                                  |                                |
|------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|----------------------|---------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------|
| №<br>п/п                                                         | Наименование | Единица<br>измерения | Расчетная<br>единица | Этапы спортивной подготовки     |                                |                                                                                |                                |                                                         |                                |                                                  |                                |
|                                                                  |              |                      |                      | Этап<br>начальной<br>подготовки |                                | Учебно-<br>тренировочн<br>ый этап<br>(этап<br>спортивной<br>специализац<br>ии) |                                | Этап<br>совершенствован<br>ия спортивного<br>мастерства |                                | Этап<br>высшего<br>спортивног<br>о<br>мастерства |                                |
|                                                                  |              |                      |                      |                                 |                                |                                                                                |                                |                                                         |                                |                                                  |                                |
|                                                                  |              |                      |                      | количество                      | срок<br>эксплуатац<br>ии (лет) | количество                                                                     | срок<br>эксплуатац<br>ии (лет) | количество                                              | срок<br>эксплуатац<br>ии (лет) | количество                                       | срок<br>эксплуатац<br>ии (лет) |

|     |                                                                               |          |                  |   |   |   |   |   |     |   |     |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------|---|---|---|---|---|-----|---|-----|
| 1.  | Кимоно для дзюдо белое («дзюдога»: куртка, брюки)                             | комплект | на обучающе гося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1   | 1 | 1   |
| 2.  | Кимоно для дзюдо белое для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка, брюки) | комплект | на обучающе гося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2   | 1 | 2   |
| 3.  | Кимоно для дзюдо синее («дзюдога»: куртка, брюки)                             | комплект | на обучающе гося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1   | 1 | 1   |
| 4.  | Кимоно для дзюдо синее для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка, брюки) | комплект | на обучающе гося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2   | 1 | 1   |
| 5.  | Костюм весосгонный                                                            | штук     | на обучающе гося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1   | 1 | 1   |
| 6.  | Костюм спортивный                                                             | штук     | на обучающе гося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1   | 1 | 1   |
| 7.  | Кроссовки                                                                     | пар      | на обучающе гося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1   | 1 | 1   |
| 8.  | Пояс для дзюдо                                                                | штук     | на обучающе гося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2   | 1 | 1   |
| 9.  | Тейп спортивный                                                               | штук     | на обучающе гося | - | - | - | - | 2 | 0,5 | 4 | 0,5 |
| 10. | Футболка белая                                                                | штук     | на обучающе гося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1   | 3 | 1   |
| 11. | Шорты спортивные                                                              | штук     | на обучающе гося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1   | 1 | 1   |

### 5.3 Примерный перечень информационного обеспечения Программы

Информационное обеспечение деятельности Учреждения – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Учреждения с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

#### Перечень информационного обеспечения

1. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) [Текст] / СВ. Ерегина [и др.]. - М.: Советский спорт, 2006. - 368 с.
2. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального союза дзюдо и Федерации дзюдо России / И.Д. Свищев [и др.], - М.: Советский спорт, 2005. - 268 с.

3. Информационный справочник на 2005 год. Федерация дзюдо России, Национальный Союз дзюдо. – М.: СпортУниверГрупп, 2005. – 95 с.
4. Коблев Я.К., Письменский И.А., Чермит К.Д. Подготовка дзюдоистов. – Майкоп, 1990. – 440 с.
5. Манолаки В.Г. Методика подготовки дзюдоистов различной квалификации. –СПб.:Изд-во С.-Петербургского университета, 1993. -180 с.: ил.
6. Педро Дж., Дарбин У. Дзюдо. Техника и тактика /Пер. с англ.М.Новыша. –М.: Изд-во Эксмо, 2005. -192 с.: ил.
7. Табаков СЕ. Тактическая подготовка начинающих дзюдоистов с применением компьютерных технологий [Текст]: Монография / СЕ. Табаков, А.А. Шахов. - Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2007. - 134 с.
8. Чумаков Е.М. Физическая подготовка дзюдоиста [Текст]: Учебное пособие / Е.М. Чумаков. - М.: 1996. - 108 с.
9. Шахов А.А., Мусатов Е.А. Примерная программа по дзюдо для общеобразовательных учреждений. –Елец: ЕГУ им. И.А.Бунина, 2008. -128 с.
10. Шепилов А.А., Климин В.П. Выносливость борцов. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 128 с.