

ПРИНЯТО:

На тренерском совете  
МБУ СШОР по самбо  
и дзюдо г. Краснокамска  
«29» Мая 2019 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ СШОР по самбо  
и дзюдо г. Краснокамска  
Перчик В.Т.  
«29» Мая 2019 г.

Муниципальное бюджетное учреждение  
«Спортивная школа олимпийского резерва по самбо и дзюдо»  
г. Краснокамска

## ПРОГРАММА

### СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

### ПО ВИДУ СПОРТА ДЗЮДО

Составители программы:  
Заслуженный тренер СССР и России  
Перчик В.Т.,  
Заслуженный тренер России  
Мухаметшин Р.Г.,  
Заслуженный тренер России  
Фадеев А.Н.

Действует с 28.05.2019г.  
На основании федерального стандарта  
спортивной подготовки по виду  
«дзюдо» (Приказ Минспорта России  
№ 767 от 21.08.2017г.)

Срок реализации: бессрочно

г.Краснокамск

2019 г.

## Содержание

|                                                                                                                                                                                                                                      |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Раздел 1. Пояснительная записка .....                                                                                                                                                                                                | 3  |
| 1.1. Общие положения .....                                                                                                                                                                                                           | 3  |
| 1.2. Характеристика вида спорта .....                                                                                                                                                                                                | 4  |
| 1.3. Специфика организации тренировочного процесса .....                                                                                                                                                                             | 5  |
| 1.4. Структура системы многолетней подготовки .....                                                                                                                                                                                  | 6  |
| Раздел 2. Нормативная часть .....                                                                                                                                                                                                    | 8  |
| 2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта "дзюдо" ..... | 8  |
| 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта "дзюдо" .....                                                                                         | 9  |
| 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта "дзюдо" .....                                                                                                                                               | 10 |
| 2.4. Режимы тренировочной работы .....                                                                                                                                                                                               | 11 |
| 2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку .....                                                                                                                            | 12 |
| 2.6. Предельные тренировочные нагрузки .....                                                                                                                                                                                         | 14 |
| 2.7. Объем соревновательной деятельности .....                                                                                                                                                                                       | 15 |
| 2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию .....                                                                                                                                                             | 17 |
| 2.9. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки .....                                                                                                                                | 19 |
| 2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки .....                                                                                                                                                                               | 20 |
| 2.11. Структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов) .....                                                                                                                                    | 20 |
| Раздел 3. Методическая часть .....                                                                                                                                                                                                   | 22 |
| 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий .....                                                                                                                                                                          | 22 |
| 3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок ....                                                                                                                                                             | 23 |
| 3.3. Годовой график распределения часов на этапах подготовки .....                                                                                                                                                                   | 24 |
| 3.4. Система соревнований .....                                                                                                                                                                                                      | 30 |
| 3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки .....                                                                                                                                      | 32 |
| 3.5.1. Этап начальной подготовки 1 года обучения (НП-1) .....                                                                                                                                                                        | 32 |
| 3.5.2. Этап начальной подготовки свыше 1 года (НП - 2) .....                                                                                                                                                                         | 33 |
| 3.5.3. Тренировочный этап (этап спортивной специализации) ТЭ) до 2 лет ....                                                                                                                                                          | 34 |
| 3.5.4. Тренировочный этап (этап спортивной специализации) ТЭ) свыше 2 лет ..                                                                                                                                                         | 36 |
| 3.5.5. Этапы совершенствования спортивного мастерства (ССМ) .....                                                                                                                                                                    | 40 |
| 3.5.6. Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) .....                                                                                                                                                                               | 43 |
| 3.6. Техника безопасности на занятиях .....                                                                                                                                                                                          | 43 |
| 3.7. Теоретическая подготовка .....                                                                                                                                                                                                  | 46 |
| 3.8. Воспитательная работа .....                                                                                                                                                                                                     | 48 |
| 3.9. Рекомендации по организации психологической подготовки .....                                                                                                                                                                    | 48 |
| 3.10. Восстановительные средства и мероприятия .....                                                                                                                                                                                 | 51 |
| 3.11. Антидопинговые мероприятия .....                                                                                                                                                                                               | 52 |
| 3.12. Инструкторская судейская практика .....                                                                                                                                                                                        | 53 |
| Раздел 4. Система контроля и зачетные требования .....                                                                                                                                                                               | 55 |



|                                                                                                 |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 4.1. Порядок и требования по зачислению на этапы и перевод в группы по годам обучения . . . . . | 56 |
| Раздел 5. План спортивных мероприятий . . . . .                                                 | 62 |
| Раздел 6. Перечень информационного обеспечения . . . . .                                        | 63 |

## Раздел 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1.1. Общие положения

Программа спортивной подготовки по дзюдо для занимающихся в МБУ СШОР по самбо и дзюдо г. Краснокамска разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» на основе *Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо»*, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 августа 2017 года №767.

При разработке программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

При разработке содержания программы учитывалось «Положение о порядке аттестационной деятельности по присвоению квалификационных степеней КЮ и ДАН в дзюдо».

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства, и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одарённых спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области дзюдо, освоение правил вида спорта, изучение истории дзюдо, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счет овладения техническим и тактическим арсеналом действий во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей развития, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд федеральных округов, регионов, городов, краев, областей;
- подготовка спортивных судей по дзюдо из числа занимающихся.



Решение перечисленных задач осуществляется на каждом возрастном этапе тренировки, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию дзюдоистов.

В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контролей, восстановительных мероприятий.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, в постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки в соответствии с требованиями высшего мастерства.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренеры могут вносить свои коррективы в построение тренировочных циклов, не нарушая общих подходов.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности организаций, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объемы соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количественному и качественному составу групп подготовки, структуру годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

## **1.2. Характеристика вида спорта**

Дзюдо является одной из наиболее популярных современных систем восточных единоборств. Этот вид боевого искусства имеет глубокие исторические корни, он впитал в себя наиболее рациональные элементы национальных видов боевых искусств и культуры народов Востока.

Дзюдо («дзю» - значит мягкий, гибкий, скромный, «до» - путь, познание, манера держаться, точка зрения, склад ума) - одно из самых известных японских боевых искусств, основанное преимущественно на захватах и бросках.).

Отцом современного дзюдо считается профессор Дзигоро Кано, родившийся в 1860 г. в г. Микагэ, он создал новую систему физического совершенствования тела и духа - дзюдо.

Дзюдо - японское национальное единоборство, основой которого являются броски, удержания, болевые приемы (только руками и только на руки) и удушающие (задерживающие дыхание) приемы. Удары и часть наиболее травмоопасных приемов изучаются только в форме ката. Спортсмены выступают без обуви в специальной одежде - куртке с поясом и брюках (дзюдоги), на специальных матах - татами. При борьбе стоя с помощью различных приемов (подножек, подсечек, бросков и др.) спортсмены стремятся



бросить друг друга на татами, при борьбе лежа, применяя захваты, удержать противника прижатым спиной к татами в течение 20 секунд или болевыми приемами и удушающими захватами заставить его признать себя побежденным. Продолжительность схваток, в зависимости от возраста, от 2 до 5 минут (без перерыва). От классических видов борьбы (греко-римская и вольная борьба) дзюдо отличается меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешенных технических действий, что обусловлено, в том числе, и наличием одежды, за которую можно брать захваты.

В настоящее время параллельно развиваются так называемое традиционное дзюдо (представленное Кодокан дзюдо и рядом других школ дзюдо) и спортивное дзюдо, соревнования по которому проводятся на международном уровне и входят в программу Олимпийских Игр. Дзюдо - первый из всех видов восточных воинских искусств, вошедший в Олимпийскую программу игр. В программу летних Олимпийских игр соревнования по дзюдо среди мужчин были впервые включены в Токио (1964 год). Соревнования по дзюдо среди женщин были включены в официальную программу летних Олимпийских игр 1992 года в Барселоне.

### **1.3. Специфика организации тренировочного процесса.**

В спортивном учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Тренировочный процесс по дзюдо ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по виду спорта «дзюдо» утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах (продолжительность 1 часа тренировок - 60 минут).

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий занимающихся из разных групп, но при этом должны соблюдаться все нижеперечисленные условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Ежегодное планирование тренировочного процесса по дзюдо осуществляется в соответствии со следующими видами планирования:

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;

- ежеквартальное планирование;
- ежемесячное планирование.

После каждого года для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки.

В течение года на этапах подготовки для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, но не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более одного раза.

Отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса по дзюдо представляет шесть обучающих ступеней, отмеченных поясами от белого к коричневому (направление ступеней от 6 к 1 «кю»). Изучая эти ступени, последовательно переходя с одной ступени на другую, дзюдоист получает базовые двигательные знания и умения, которые должны служить фундаментальной предпосылкой будущих спортивных достижений.

Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивно-массовых мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

#### **1.4. Структура системы многолетней спортивной подготовки.**

Подготовка спортсменов высокого класса предполагает систему многолетней подготовки. Характеризуя систему спортивной подготовки в целом, можно сказать, что это многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс развития, повышения функциональных возможностей спортсменов - процесс, составными частями которого являются также гигиенический режим, научный, врачебный контроль, материальные условия, организация и др., неразрывно связанные между собой на основании определенных принципов, правил и положений».

Важным условием успеха тренера в работе с дзюдоистами является соблюдение основополагающих принципов многолетней подготовки:

- строгой преемственности задач, средств и методов построения тренировочных занятий;
- постепенности возрастания общего объема нагрузок при увеличении объемов средств специальной подготовки и уменьшении объемов средств общефизической подготовки;
- увеличения общих тренировочных нагрузок за счет повышения интенсивности;
- тщательного соблюдения постепенности увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок;
- строгого следования дидактическому принципу - «от простого к сложному» при обучении и совершенствовании во всех видах подготовки.

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

- начальной подготовки
- тренировочный этап (этап спортивной специализации);



- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

Многолетняя подготовка является высшим структурным уровнем, на котором намечаются наиболее общие задачи, определяющие стратегию достижений высот спортивного мастерства. Ее рациональное построение требует учета многих факторов и закономерностей достижения максимальных результатов.

Выделение каждого этапа связано с решением определенных задач подготовки дзюдоиста. Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении этих задач, обусловленную биологическими особенностями развития организма человека, закономерностями становления спортивного мастерства в дзюдо, динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью тренировочных средств и методов подготовки и других факторов подготовки.

Этапы многолетней подготовки, как правило, не имеют четких возрастных границ и фиксированной продолжительности. Их начало и завершение может смещаться (в определенных пределах) в зависимости от факторов, влияющих на индивидуальные темпы становления спортивного мастерства. Переход от одного этапа подготовки к другому характеризуется прежде всего степенью решения задач прошедшего этапа.

Структура системы многолетней подготовки дзюдоистов предусматривает планирование и изучение материала на четырех этапах.

Структура многолетней спортивной подготовки по дзюдо представлена в таблице 1.

**Таблица 1**

**Структура многолетней спортивной подготовки по дзюдо**

| Стадии                                              | Этапы спортивной подготовки                                                  |             |                                                                              |
|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------|
|                                                     | Название и продолжительность                                                 | Обозначение | Период                                                                       |
| Базовой подготовки                                  | Начальной подготовки<br>4 года                                               | НП          | До года                                                                      |
|                                                     |                                                                              |             | Свыше года                                                                   |
| Максимальной реализации индивидуальных возможностей | Тренировочный (спортивной специализации)<br>5 лет                            | Т(СС)       | Начальной спортивной специализации (до двух лет)                             |
|                                                     |                                                                              |             | Углублённой спортивной специализации (свыше двух лет)                        |
|                                                     | Совершенствования спортивного мастерства - без ограничений продолжительности | ССМ         | Совершенствования спортивного мастерства (без ограничений продолжительности) |
|                                                     | Высшего спортивного мастерства - без ограничений продолжительности           | ВСМ         | Высшего спортивного мастерства (без ограничений продолжительности)           |

## РАЗДЕЛ 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта "дзюдо"

Тренировочный год во всех группах начинается 1 сентября. Тренировочные занятия проводятся по расписанию, при составлении которого учитывается занятия занимающихся по месту учёбы.

Тренировочный процесс в школе осуществляется в течении всего календарного года. Продолжительность учебного года составляет 12 месяцев с максимальным объёмом работы, рассчитанным на 52 недели тренировочных занятий, из расчёта 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель для тренировок в спортивно-оздоровительном лагере и индивидуальным планам занимающихся на период их активного отдыха.

Продолжительность спортивной подготовки установлена Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» и составляет:

- этап начальной подготовки 4 года обучения (НП);
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5 лет обучения (ТГ);
- этап совершенствования спортивного мастерства без ограничений (ССМ);
- этап высшего спортивного мастерства без ограничений (ВСМ).

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 2.

Таблица 2

**Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «дзюдо»**  
(приложение 1 ФССП по виду спорта «дзюдо»)

| Этапы спортивной подготовки                        | Продолжительность этапов (в годах) | Возраст для зачисления (лет) | Количество лиц (человек) |
|----------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------|--------------------------|
| Этап начальной подготовки                          | 4                                  | 7                            | 10                       |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5                                  | 11                           | 6                        |
| Этап совершенствования спортивного мастерства      | Без ограничений                    | 14                           | 1                        |
| Этап высшего спортивного мастерства                | Без ограничений                    | 16                           | 1                        |

#### Этап начальной подготовки (НП)

В группы начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ с 7 лет, желающие заниматься дзюдо и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе НП приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами тактики и техники дзюдо, ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям дзюдо.

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:

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



### **Тренировочный этап (ТЭ)**

На тренировочный этап зачисляются спортсмены имеющие спортивный разряд, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приёмы нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения занимающимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке. На тренировочном этапе подготовки ставятся следующие задачи:

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «дзюдо»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)**

Этап ССМ предназначен для спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на данном этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Привлекаются перспективные спортсмены к специализированной подготовке для достижения ими конкретных спортивных результатов.

Задачи и преимущественная направленность:

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

### **Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)**

На этап ВСМ зачисляются перспективные спортсмены, которым присвоено звание Мастера спорта России.

Задачи и преимущественная направленность:

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

## **2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта "дзюдо"**

Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» представлено в таблице 3.

Таблица 3

**Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах  
спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»  
(приложение 2 ФССП по виду спорта «дзюдо»)**

| Виды спортивной подготовки                                                  | Этапы и периоды спортивной подготовки |            |                                                    |                |                                               |                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------|----------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                                                                             | Этап начальной подготовки             |            | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                                                                             | До года                               | Свыше года | До двух лет                                        | Свыше двух лет |                                               |                                     |
| Общая физическая подготовка (%)                                             | 54-60                                 | 50-54      | 20-25                                              | 17-19          | 14-18                                         | 14-18                               |
| Специальная физическая подготовка (%)                                       | 1-5                                   | 5-10       | 16-20                                              | 18-22          | 20-22                                         | 20-25                               |
| Техническая, тактическая подготовка (%)                                     | 32-40                                 | 38-42      | 40-45                                              | 42-47          | 45-48                                         | 45-50                               |
| Теоретическая, психологическая подготовка (%)                               | 2-4                                   | 2-4        | 4-5                                                | 4-5            | 3-4                                           | 1-2                                 |
| Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | 1                                     | 1-2        | 6-8                                                | 8-9            | 8-10                                          | 8-10                                |

### 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта "дзюдо"

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки. Они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

**Различаются:**

- **соревновательные поединки**, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки;

- **отборочные соревнования**, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из призовых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

- **основные соревнования**, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

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



Планируя соревнования, необходимо учитывать ряд положений:

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

- соревнования должны подбираться таким образом, чтобы по направленности и степени трудности они строго соответствовали задачам и особенностям построения многолетней подготовки;

- необходимо так планировать соотношение соревновательной и тренировочной практики, чтобы наиболее эффективно осуществлялся процесс подготовки спортсмена, и чтобы наиболее полно раскрывались возможности спортсмена в отборочных и главных соревнованиях.

Планируемые показатели соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по дзюдо представлены в таблице 4.

**Таблица 4**

**Планируемые показатели соревновательной деятельности  
по виду спорта «дзюдо»**

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

#### 2.4. Режим тренировочной работы

Расписание тренировок утверждается приказом директора после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха лиц, проходящих спортивную подготовку.

При составлении расписания продолжительность одной тренировки рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки дзюдоистов следующей продолжительности:

- на этапах начальной подготовки первого года обучения не должна превышать 2 астрономических часов,
- на этапах начальной подготовки свыше года не должна превышать 3-х астрономических часов,
- на этапах тренировочных группах – 4 астрономических часов.
- на этапе совершенствования спортивного мастерства до 4 астрономических часов.

Тренировочный процесс носит круглогодичный характер. Количество часов в год планируется из расчета 46 недель тренировочной работы, 6 недель активного отдыха и включает теоретические и практические занятия, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику.

Календарный год начинается 1-го сентября.

Спортивная подготовка в группах разных этапов проводится в соответствии с требованиями Программы, круглогодично, с применением новейших методик, технических средств обучения и контроля, тренажерных устройств и восстановительных мероприятий, при строгом соблюдении мер безопасности.

Основанием для перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующей ступени является выполнение ими контрольно-переводных нормативов по



всем видам подготовки. Состав укомплектованных групп оформляется приказом директора. В отдельных случаях дзюдоисты стабильно показывающие хорошие результаты, могут быть переведены в группу следующей ступени в течение календарного года.

## **2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**

### **1. Медицинские требования.**

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны:

- проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры;
- иметь медицинский допуск для участия в соревнованиях по виду спорта;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

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

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

### **2. Возрастные требования.**

- продолжительность этапа начальной подготовки 4 года;
- продолжительность тренировочного этапа 5 лет;
- продолжительность этапа совершенствования спортивного мастерства не ограничено;
- продолжительность этапа высшего спортивного мастерства не ограничено.

### **3. Психофизические требования**

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

Сила нервной системы характеризуется способностью выдерживать длительное или очень сильное возбуждение, не переходя в состояние запредельного торможения. У лиц с более выносливой нервной системой менее заметно снижается условно рефлекторная деятельность при воздействии посторонних раздражителей.

Подвижность нервной системы характеризуется скоростью (легкостью) осуществления изменения знаков раздражителей. Более подвижная система дает возможность быстрее переключаться с одного вида деятельности на другой.

Уравновешенность нервной системы или «баланс нервных процессов» это состояние возбуждательных и тормозных процессов.

Динамичность нервной системы характеризуется способностью изменяться под воздействием внешних факторов.

В проблемной ситуации человек ориентируется на установлении связи между задачей и способом ее решения. При этом очень большое значение имеет способность предвидеть ход событий, предугадывать наиболее вероятное изменение ситуации. Результативное поведение в проблемной ситуации представляет собой последовательные выборы ходов и их закономерное осуществление, т.е. стратегию. Стратегия - это некоторые правила использования информации, выявленные при осуществлении проверки объектов деятельности.

К показателям, характеризующим интеллект относятся:

- способность успешно перерабатывать и объединять информацию в зависимости от ее значения;
- способность совершать пробные действия, поиск, переходы, логически не вытекающие из наличной информации, т.е. «совершать скачок» через «разрыв» существующих данных;



- способность управлять поисковым, исследовательским процессом, руководствуясь «чувством близости решения»;

- способность рассматривать ограничения на достаточно большой ряд положений и заключений, совместимых, с данным положением (маловероятность).

Под оперативным мышлением подразумевают процесс решения практических задач, который осуществляется на основе моделирования человеком объектов трудовой деятельности и, который приводит к формированию в данной ситуации модели предполагаемой совокупности действий (план операций) с разными объектами и процессами.

При выборе решения по принципу прогнозирования необходимо просчитать вероятностные характеристики каждого хода противника. На практике имеются достаточные расхождения между информацией о сопернике и представлением его самим спортсменом.

Скорость приема и переработки информации в тренировочном процессе и соревнованиях различна, кроме этого, различается целевым назначением. Если прием и переработка идет в спокойной обстановке (нет лимита времени), то и принятие решения становятся целенаправленным. В соревнованиях из-за ограниченности времени формируется установка на быстроту выполнения контратакующего действия, а не на правильность принятого решения.

Скорость принятия решения зависит от индивидуальных способностей спортсмена. Она также зависит от предварительной подготовительной работы.

Способность к усвоению технических элементов, и особенно к изменению ее, к перестройке действий в зависимости от технической обстановки, зависит от подвижности нервных процессов.

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

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

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

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

Предстартовые состояния включают в себя:

- общую направленность сознания спортсменов. Это выражается в содержании мыслей, направленности внимания, в особенностях восприятия и представлений;

- определенные эмоционально-волевые проявления спортсмена: его эмоциональное возбуждение или, напротив, подавленное, угнетенное состояние, решимость, уверенность, боязнь, робость и т.д.;

- морально-волевою готовность к соревнованию. Это характеризуется осознанием ответственности, целеустремленности действий, верой в успех, волей к победе.

Различают ранние предстартовые состояния, которые возникают за много дней до ответственного соревнования и собственно стартовые, возникающие в день соревнований. Ранние предстартовые состояния проявляются при недостаточно подвижной нервной системе.

У неуравновешенных спортсменов установка на соревновательную деятельность приводит к перевозбуждению нервной системы и к снижению уровня эмоциональной возбудимости. Происходит «перегорание». У спортсменов с уравновешенной нервной системой состояние готовности развивается более ровно, достигая оптимального уровня в большинстве случаев непосредственно перед соревнованием.



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

Психическая напряженность - это совокупность психофизиологических явлений, обеспечивающих психический тонус человека для выполнения той или иной деятельности.

Таким образом, необходимо изучать проявления основных свойств нервной системы в различных способностях как в сенсомоторной, так и в интеллектуальной сферах. Это позволит более четко выявить взаимно компенсации и глубже вскрыть механизмы этого сложного психического явления.

## **2.6. Предельные тренировочные нагрузки**

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в дзюдо от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать различные стороны специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д.

Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы.

Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной подготовки, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения заданий и пр.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности нагрузки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый спортсмен может достигнуть лучшего на что он способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

В таблице 6 представлены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки на разных этапах спортивной подготовки.



Таблица 6

## Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

| Объём тренировочной нагрузки         | Этапы и периоды спортивной подготовки |            |                                                    |                |                                               |                                     |
|--------------------------------------|---------------------------------------|------------|----------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                                      | Этап начальной подготовки             |            | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                                      | До года                               | Свыше года | До двух лет                                        | Свыше двух лет |                                               |                                     |
| Количество часов в неделю            | 5                                     | 6          | 12                                                 | 18             | 21                                            | 24                                  |
| Количество тренировок в неделю       | 3                                     | 3          | 4                                                  | 6              | 11                                            | 11                                  |
| Общее количество часов в неделю      | 260                                   | 312        | 624                                                | 936            | 1092                                          | 1248                                |
| Общее количество тренировок в неделю | 156                                   | 156        | 208                                                | 312            | 572                                           | 572                                 |

## 2.7. Объём соревновательной деятельности.

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

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

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

По мере роста квалификации дзюдоистов на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства количество соревнований возрастает, в соревновательную практику дзюдоистов вводятся отборочные и основные соревнования, количество и роль которых тоже значительно возрастают.

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

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

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

Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы дзюдоиста, целесообразно определять ранг соревнований по значимости, месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психоэмоциональное восстановление после соревнований.

**Требования к участникам в спортивных соревнованиях:**

- соответствие возраста и пола участника Положения (регламента) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта дзюдо;

- соответствие уровня спортивной квалификации и уровня квалификационных степеней КЮ и ДАН участника Положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, Положению о порядке аттестационной деятельности по присвоению квалификационных степеней КЮ и ДАН в дзюдо и Правилам соревнований по дзюдо;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Соревновательные поединки предназначены для выявления технической готовности дзюдоистов на определённом этапе. Тренер использует те виды спортивных нагрузок которые на данный момент, по его мнению, наиболее эффективны. Количество соревнований в течение года зависит от квалификации занимающихся и календаря соревнований. Выступления спортсменов на очередных соревнованиях своевременно, и желательно тогда, когда он хорошо подготовлен и участие в соревновании не вызовет чрезмерного нервного напряжения и не принесёт вреда.

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

Вместе с тем, показатели у каждого из тренеров могут быть индивидуальны, ибо различается состав групп, календарь соревнований, опыт и подходы тренера к решению задач тренировочного процесса.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Перечень тренировочных сборов представлен в таблице 7.



## Перечень тренировочных сборов

| Перечень тренировочных сборов                       |                                                                                                                                                                |                                                                                                     |                                                    |                                               |                                     |                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| №                                                   | Виды тренировочных сборов                                                                                                                                      | Предельная продолжительность тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) |                                                    |                                               |                                     | Оптимальное число участников сборов                                                                                                |
|                                                     |                                                                                                                                                                | Этап начальной подготовки                                                                           | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |                                                                                                                                    |
| 1                                                   | 2                                                                                                                                                              | 3                                                                                                   | 4                                                  | 5                                             | 6                                   | 7                                                                                                                                  |
| 1.Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям |                                                                                                                                                                |                                                                                                     |                                                    |                                               |                                     |                                                                                                                                    |
| 1.1                                                 | По подготовке к международным спортивным соревнованиям                                                                                                         | -                                                                                                   | 18                                                 | 21                                            | 21                                  | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку                                                                    |
| 1.2                                                 | По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России                                                                                                        | -                                                                                                   | 14                                                 | 18                                            | 21                                  |                                                                                                                                    |
| 1.3                                                 | По подготовке к другим Всероссийским спортивным соревнованиям                                                                                                  | -                                                                                                   | 14                                                 | 18                                            | 18                                  |                                                                                                                                    |
| 1.4                                                 | По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации                                                                             | -                                                                                                   | 14                                                 | 14                                            | 14                                  |                                                                                                                                    |
| 2.Специальные тренировочные сборы                   |                                                                                                                                                                |                                                                                                     |                                                    |                                               |                                     |                                                                                                                                    |
| 2.1                                                 | По общей физической или специальной физической подготовке                                                                                                      | -                                                                                                   | 14                                                 | 18                                            | 18                                  | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе                                         |
| 2.2                                                 | Восстановительные                                                                                                                                              | -                                                                                                   | До 14 дней                                         |                                               |                                     | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку                                                                    |
| 2.3                                                 | Для комплексного медицинского обследования                                                                                                                     | -                                                                                                   | До 5 дней, но не более 2 раз в год                 |                                               |                                     | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования                                                                     |
| 2.4                                                 | В каникулярный период                                                                                                                                          | До 21 дня подряд и не более 2 раз в год                                                             |                                                    | -                                             | -                                   | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе                                         |
| 2.5                                                 | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | -                                                                                                   | До 60 дней                                         | 60                                            | -                                   | В соответствии с правилами приема в образовательное учреждение, осуществляющее деятельность в области физической культуры и спорта |

## 2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки представлены в таблице 8.

Обеспечение спортивной экипировкой представлено в таблице 9.

Таблица 8

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

| N<br>п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря       | Единица<br>измерения | Количество<br>изделии |
|----------|--------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------|
| 1.       | Брусья навесные для гимнастической стенки              | штук                 | 2                     |
| 2.       | Гири спортивные (16, 24, 32 кг)                        | комплект             | 2                     |
| 3.       | Гонг                                                   | штук                 | 1                     |
| 4.       | Доска информационная                                   | штук                 | 1                     |
| 5.       | Зеркало (2 х 3 м)                                      | штук                 | 1                     |
| 6.       | Канат для лазанья                                      | штук                 | 2                     |
| 7.       | Кушетка массажная                                      | штук                 | 1                     |
| 8.       | Манекены тренировочные                                 | штук                 | 8                     |
| 9.       | Мат гимнастический                                     | штук                 | 6                     |
| 10.      | Мяч баскетбольный                                      | штук                 | 2                     |
| 11.      | Мяч волейбольный                                       | штук                 | 2                     |
| 12.      | Мяч для регби                                          | штук                 | 2                     |
| 13.      | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг                 | комплект             | 2                     |
| 14.      | Мяч футбольный                                         | штук                 | 2                     |
| 15.      | Напольное покрытие татами                              | комплект             | 1                     |
| 16.      | Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей) | штук                 | 1                     |
| 17.      | Резиновые амортизаторы                                 | штук                 | 10                    |
| 18.      | Секундомер электронный                                 | штук                 | 3                     |
| 19.      | Скамейка гимнастическая                                | штук                 | 4                     |
| 20.      | Стенка гимнастическая (секция)                         | штук                 | 8                     |
| 21.      | Тренажер кистевой                                      | штук                 | 16                    |
| 22.      | Тренажер универсальный малогабаритный                  | штук                 | 1                     |
| 23.      | Турник навесной для гимнастической стенки              | штук                 | 2                     |
| 24.      | Урна-плевательница                                     | штук                 | 2                     |
| 25.      | Электронные весы до 150 кг                             | штук                 | 1                     |



## Обеспечение спортивной экипировкой

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |                                                                |                   |                   |                             |                         |                                                    |                         |                                               |                         |                                     |                         |
|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| N<br>п/п                                                         | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |                         |                                                    |                         |                                               |                         |                                     |                         |
|                                                                  |                                                                |                   |                   | Этап начальной подготовки   |                         | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                         | Этап совершенствования спортивного мастерства |                         | Этап высшего спортивного мастерства |                         |
|                                                                  |                                                                |                   |                   | количество                  | срок эксплуатации (лет) | количество                                         | срок эксплуатации (лет) | количество                                    | срок эксплуатации (лет) | количество                          | срок эксплуатации (лет) |
| 1.                                                               | Дзюдога белая                                                  | комплект          | на занимающегося  | -                           | -                       | 1                                                  | 2                       | 1                                             | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 2.                                                               | Дзюдога синяя                                                  | комплект          | на занимающегося  | -                           | -                       | 1                                                  | 2                       | 1                                             | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 3.                                                               | Пояс "дзюдо"                                                   | штук              | на занимающегося  | -                           | -                       | 1                                                  | 2                       | 1                                             | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 4.                                                               | Футболка белого цвета (для женщин)                             | штук              | на занимающегося  | -                           | -                       | 2                                                  | 1                       | 3                                             | 1                       | 3                                   | 1                       |

### 2.9. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки

Для зачисления в группы спортивной подготовки необходимо:

- на этапе начальной подготовки нет требований к спортивным показателям, состав группы не менее 10 уч-ся;
- на тренировочном этапе – «второй юношеский спортивный разряд» и возраст не моложе 11 лет, состав группы не менее 6 уч-ся;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – «кандидат в мастера спорта» и возраст не моложе 14 лет;
- на этапе «высшего спортивного мастерства» - спортивное звание «мастер спорта России» и возраст не моложе 16 лет.

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

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

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

### **2.10. Объём индивидуальной спортивной подготовки**

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

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

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

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

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

- 1) объём и интенсивности нагрузки;
- 2) количество и характер упражнений;
- 3) очередность выполнения упражнений;
- 4) нагрузка в каждом упражнении;
- 5) длительность и темп выполнения упражнений;
- 6) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата.

При этом обязательно учитываются:

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

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

### **2.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)**

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

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

В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий



физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В).

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

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

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

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

Основной принцип тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсмена. Цикл включает в себя два подготовительных, два соревновательных и переходный периоды.

В первом подготовительном периоде выделены следующие этапы: общий (базовый), общий (развивающий), специальный.

Во втором подготовительном: общий (развивающий), специальный.

Во втором соревновательном выделены следующие этапы: этап развития спортивной формы; этап высшей соревновательной готовности.

В переходном периоде выделены этапы: восстановительный, переходно-подготовительный.

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

### Раздел 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

Чтобы рационально построить многолетний тренировочный процесс, следует учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в том или ином виде спорта. Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4-6 лет, а высших достижений – через 7-9 лет специализированной подготовки.

Процесс многолетней тренировки спортсменов должен осуществляться на базе следующих основных методических положений.

1. Преемственность задач, средств и методов тренировки подростков, юношей (девушек), юниоров и взрослых спортсменов.

2. Постепенный рост объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: с ростом спортивного мастерства в тренировочном процессе увеличивается доля средств специальной подготовки за счёт сокращения ОФП.

3. Непрерывное совершенствование в спортивной технике.

4. Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годичного цикла.

5. Строгое соблюдение принципа постепенности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки юных спортсменов.

6. Одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней тренировки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды.

Программный материал изложен в соответствии с годовым календарным учебным графиком учреждения, осуществляющего спортивную подготовку.

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

#### 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Тренировочное занятие (тренировка) является структурной единицей тренировочного процесса. Содержание подготовительной и заключительной частей зависят от материала основной части. К концу специальной разминки в подготовительной части интенсивность может достигать значительных, но не максимальных величин.

Задачи определяются в зависимости от тренировок. Главная задача решается, как правило, в подготовительной и основной частях.

Структура тренировок имеет три части:

Подготовительная часть (30—35% от всего времени тренировок) предусматривает:

- организацию спортсменов к началу тренировок, проверку готовности к тренировке, сообщение задач, повышение внимания (для этого применяются строевые упражнения, команды), психологического настроя на продуктивную работу;

- осуществление общей разминки организма занимающихся для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения);



- осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия. Для этого применяются специальные упражнения дзюдоистов (акробатические, самостраховка, упражнения на борцовском мосту и другие).

Основная часть (60—70% от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить вбратывание организма в новый режим деятельности.

Заключительная часть (5—10% от всего времени тренировки) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). В этой части тренировки необходимо рекомендовать самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях.

Особенности структуры тренировочного занятия зависят от его содержания. В большинстве случаев содержание характеризуется направленностью занятия и уровнем тренировочной нагрузки. Для подготовки спортсменов множество решаемых задач не рационально. Это связано с тем, что необходимость спортивного совершенствования дзюдоистов требует концентрации усилий в каждой тренировке. Решение всей совокупности задач возможно путем увеличения общего количества ежедневных тренировок, что является преобладающей формой организации тренировочного процесса высококвалифицированных дзюдоистов.

Эффективность тренировок на различных этапах подготовки дзюдоистов зависит от рациональной организации, обеспечивающей высокую общую и моторную плотность, оптимальную дозировку нагрузки, учет индивидуальных особенностей.

Организационные формы проведения тренировок:

- Групповая - создаются условия для необходимой конкуренции между спортсменами, усиливается их взаимодействие, взаимопомощь.

- Индивидуальная - дзюдоисты работают самостоятельно по индивидуальным заданиям.

- Самостоятельная - дзюдоисты выполняют утреннюю гимнастику, индивидуальные задания тренера, комплексы специально-подготовительных упражнений, чтение методической литературы, просмотр видеозаписей соревнований или телетрансляций.

### **3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

Нагрузка - это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем.

Соревновательная нагрузка - это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности.

Тренировочная и соревновательная нагрузки являются функцией мышечной работы. Тренировочная нагрузка не существует сама по себе. Она является функцией мышечной работы, присущей тренировочной и соревновательной деятельности. Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку.

По своему характеру нагрузки, применяющиеся в спорте, подразделяются на тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические; по величине — на малые, средние, значительные и большие; по направленности — на способствующие.



Классификация тренировочных нагрузок дает представление о режимах работы, в которых должны выполняться различные упражнения, используемые в тренировке, направленной на воспитание различных двигательных способностей. В то же время следует отметить, что у юных спортсменов от 10 до 17 лет отдельные биологические показатели, например ЧСС, в различных зонах могут быть более высокими, а показатели лактата — более низкими. Чем моложе юный спортсмен, тем в большей мере эти показатели расходятся.

Тренировочные нагрузки определяются следующими показателями: а) характером упражнений; б) интенсивностью работы при их выполнении; в) объемом работы; г) продолжительностью и характером интервалов отдыха между отдельными упражнениями. Соотношения этих показателей в тренировочных нагрузках определяют величину и направленность их воздействия на организм спортсмена.

Интенсивность нагрузки в значительной мере определяет величину и направленность воздействия тренировочных упражнений на организм спортсмена. Изменяя интенсивность работы, можно способствовать преимущественной мобилизации тех или иных поставщиков энергии, в различной мере интенсифицировать деятельность функциональных систем, активно влиять на формирование основных параметров спортивной техники.

Интенсивность работы тесно взаимосвязана с развиваемой мощностью при выполнении упражнений, со скоростью передвижения в видах спорта циклического характера, плотностью проведения тактико-технических действий в спортивных играх, поединках и схваток в единоборствах.

Объем работы. В процессе спортивной тренировки используются упражнения различной продолжительности — от нескольких секунд до 2—3 и более часов. Это определяется в каждом конкретном случае спецификой вида спорта, задачами, которые решают отдельные упражнения или их комплекс.

Соотношение интенсивности нагрузки и объема работы изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального состояния спортсмена, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативной функций. Например, одна и та же по объему и интенсивности работа вызывает различную реакцию у спортсменов разной квалификации.

### 3.3. Годовой график распределения часов на этапах подготовки

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

Годовой график распределения часов на этапах подготовки представлен в таблице 10.

Таблица 10

Годовой график распределения часов на этапах подготовки.

| Виды<br>Спортивной подготовки                      | Этапы подготовки                    |            |            |            |      |      |
|----------------------------------------------------|-------------------------------------|------------|------------|------------|------|------|
|                                                    | НП<br>1                             | НП<br>св 1 | УТ<br>до 2 | УТ<br>св.2 | СС   | ВСМ  |
| Теоретическая подготовка.                          | 10                                  | 12         | 12         | 29         | 21   | 7    |
| Общая физическая подготовка                        | 144                                 | 156        | 125        | 160        | 168  | 217  |
| Специальная физическая подготовка                  | 12                                  | 30         | 120        | 170        | 224  | 252  |
| Тактико - техническая подготовка                   | 90                                  | 100        | 280        | 419        | 542  | 576  |
| Психологическая подготовка. Воспитательная работа. |                                     | 26         | 36         | 51         | 43   | 36   |
| Контрольные испытания.                             | 4                                   | 4          | 4          | 8          | 8    | 8    |
| Инструкторско-судейская практика.                  |                                     | 4          | 5          | 46         | 44   | 68   |
| Восстановительные мероприятия.                     |                                     |            | 42         | 53         | 42   | 84   |
| Участие в соревнованиях                            | В соответствии с календарным планом |            |            |            |      |      |
| Итого:                                             | 260                                 | 312        | 624        | 936        | 1092 | 1248 |



### Этапы подготовки:

На этапе начальной подготовки формируются специальные знания, умения и навыки.

Тренерам, работающим с группами НП, следует учитывать, что многие дети и подростки не стремятся к высоким спортивным результатам. При работе тренер прослеживает динамику роста физической подготовленности учащихся, позитивные личностные изменения и высокую мотивацию к регулярным занятиям в спортивной школе.

Основные методы тренировочных воздействий:

- игровой (подвижные игры),
- соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП)
- повторный (развитие скоростных, координационных, силовых способностей и гибкости),
- равномерный (развитие общей выносливости)
- круговой (круговая тренировка).

Примерная схема тренировочного занятия для групп начальной подготовки представлена в таблице 11.

Таблица 11

#### Примерная схема тренировочного занятия для групп начальной подготовки

|                                | Содержание                                            | Дозировка мин. | Методические указания                                                                             |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Подготовительная часть 20 мин. | Построение учащихся, постановка задач урока           | 3              | Выполняется всей группой                                                                          |
|                                | Беговые упражнения                                    | 5              |                                                                                                   |
|                                | Акробатические упражнения                             | 3              |                                                                                                   |
|                                | Упражнения общеразвивающего характера                 | 4              |                                                                                                   |
|                                | Специальные упражнения                                | 5              |                                                                                                   |
| Основная часть 60 мин.         | Обучение техническим действиям в партере              | 15             | Борцы распределяются по парам по всей площади татами.                                             |
|                                | Активный отдых                                        | 3              | Указать характерные ошибки в выполнении                                                           |
|                                | Специальные и имитационные упражнения с партнером     | 10             | Выполняется всей группой                                                                          |
|                                | Разучивание, обучение приемам техники борьбы в стойке | 15             | Броски выполнять от центра к краю. Обратить внимание на страховку и самостраховку.                |
|                                | Активный отдых                                        | 2              | Устранение ошибок, допущенных при выполнении броска.                                              |
|                                | Спортивные игры, эстафеты                             | 15-20          | Группа разбивается на команды                                                                     |
| Заключительная часть 10 мин.   | Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения    | 5-6            | Выполняется всей группой                                                                          |
|                                | Подведение итогов, разбор тренировки                  | 4-5            | Выполнение целей и задач, поставленных в начале УТЗ. Указать ошибки, отметить наиболее успевающих |

### Тренировочные группы:

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «дзюдо»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья.

Данный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. В большей степени увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать силовые и скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, то есть, применяя в тренировочном процессе тренажерные устройства. При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий не одинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее.

Примерная схема тренировочного занятия для тренировочных групп (групп спортивной специализации) представлена в таблице 12.

Таблица 12

Примерная схема тренировочного занятия для тренировочных групп  
(групп спортивной специализации)

|                                | Содержание                                                     | Дозировка<br>мин. | Методические указания                                                                                    |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Подготовительная часть 20 мин. | Построение спортсменов, постановка задач урока                 | 3                 | Выполняется всей группой или самостоятельно                                                              |
|                                | Беговые упражнения                                             | 3                 |                                                                                                          |
|                                | Акробатические упражнения                                      | 4                 |                                                                                                          |
|                                | Упражнения общеразвивающего характера                          | 5                 |                                                                                                          |
|                                | Специальные упражнения                                         | 5                 |                                                                                                          |
| Основная часть 105 мин.        | Обучение и совершенствование техническим действиям в партере   | 15                | Борцы распределяются по парам по всей площади татами. Совершенствуются приемы индивидуального комплекса. |
|                                | Совершенствование изученных действий в учебной схватке         | 10                | Два отрезка по 4 минуты с одним интервалом в 2 минуты.                                                   |
|                                | Активный отдых                                                 | 3                 | Указать характерные ошибки в выполнении                                                                  |
|                                | Специальные и имитационные упражнения с партнером              | 6                 |                                                                                                          |
|                                | Разучивание, обучение приемам техники борьбы в стойке          | 25                | Броски выполнять в движении с небольшим сопротивлением противника от центра к краю.                      |
|                                | Активный отдых                                                 | 2-3               | Беседа о возможностях применения изученного броска                                                       |
|                                | Совершенствование приемов комбинаций индивидуального комплекса | 15-17             | Опробование приемов в различных ситуациях                                                                |
|                                | Учебно-тренировочная схватка                                   | 16                | Три отрезка по 4 минуты с двумя минутными перерывами                                                     |
|                                | Спортивные игры, эстафеты                                      | 13                |                                                                                                          |
| Заключительная часть 10 минут  | Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения             | 5-6               |                                                                                                          |
|                                | Подведение итогов, разбор тренировки                           | 4-5               | Указать ошибки, отметить наиболее успевающих                                                             |



Для каждого спортсмена, зачисленного в группу ССМ и ВСМ, составляется индивидуальный перспективный и годовой планы подготовки, в которых объем нагрузки и результат планируются с учетом календарного плана соревнований, перспективности спортсмена и его одаренности.

### Группы совершенствования спортивного мастерства:

В группах ССМ увеличивается объем специальных тренировочных нагрузок и объем силовых и скоростно-силовых упражнений, а также количество соревнований. Особое внимание на данном этапе подготовки уделяется совершенствованию техники и тактики дзюдо, исправлению индивидуальных технических ошибок. С этой целью проводят видеосъемку с последующим анализом.

Примерный недельный план занятий для групп спортивного совершенствования первого года обучения представлен в таблице 13.

Таблица 13

Примерный недельный план занятий для групп спортивного совершенствования первого года обучения

| День недели | Задачи занятия                                     | Содержание занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| понедельник | Совершенствование техники в борьбе стоя            | Зал. Подготовительная часть (40 мин).<br>Разминка. Упражнения на скорость. Гимнастические упражнения.<br>Основная часть (130 мин). Работа над индивидуальной техникой. Изучение нового тактико-технического комплекса с преследованием в борьбе лежа.<br>Отработка приемов в комбинациях на полусопротивляющемся сопернике.<br>Борьба по заданию тренера.<br>Заключительная часть (10 мин). Лазание по канату. Упражнения на растягивание. Дыхательные упражнения. Домашнее задание                |
| вторник     | Совершенствование техники в борьбе лежа            | Подготовительная часть (40 мин).<br>Разминка. Упражнения на гибкость. Упражнения для развития специальной выносливости.<br>Основная часть (130 мин).<br>Совершенствование индивидуальной техники в борьбе лежа. Работа по заданию (уходы с удержаний, болевых и удушающих приемов). Борьба лежа (не менее 5 схваток с полным сопротивлением) и одна схватка в борьбе стоя.<br>Заключительная часть (10 мин).<br>Упражнения на расслабление, растягивание. Дыхательные упражнения. Домашнее задание |
| среда       | ОФП и СФП                                          | Стадион, игровой зал, тренажерный зал (135 мин).<br>Кросс, подвижные игры (футбол и т.д.), тренажерный зал, упражнения с утяжелениями и на гимнастических снарядах                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| четверг     | Совершенствование техники в борьбе стоя            | Зал. Подготовительная часть (40 мин).<br>Разминка. Упражнения на развитие ловкости и координированности.<br>Основная часть (130 мин). Повторение пройденного материала. Совершенствование защитных действий в борьбе стоя. Отработка индивидуальной техники.<br>Борьба по заданию.<br>Заключительная часть (10 мин). Лазание по канату. Упражнения на растягивание. Дыхательные упражнения. Домашнее задание                                                                                       |
| пятница     | ОФП и СФП                                          | Стадион, игровой зал, тренажерный зал (135 мин).<br>Кросс, подвижные игры (футбол и т.д.).<br>Упражнения с резиной, развитие силы кисти, тяговой силы, взрывной силы. Восстановительные процедуры (баня, массаж и т.д.)                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| суббота     | День борьбы. Развитие тактико-технических навыков. | Зал. Подготовительная часть (40 мин). Общая разминка 35 мин, индивидуальная доразминка 4–5 минут.<br>Основная часть (130 мин) – 2 схватки в борьбе лежа. 5–7 схваток в борьбе стоя с продолжением атаки в партере.<br>Заключительная часть (10 мин). Упражнения на растягивание. Дыхательные упражнения                                                                                                                                                                                            |

Для планирования тренировочного процесса в группах ССМ- 2-го и 3-го года обучения на различных периодах и этапах подготовки в годичном цикле рекомендуем использовать схему типового недельного микроцикла.

Он состоит из следующего сочетания нагрузочных и разгрузочных дней: понедельник, вторник, четверг, суббота – нагрузочные дни; среда, пятница – разгрузочные; воскресенье – активный отдых.

Примерная схема распределения тренировочных нагрузок в недельном микроцикле для групп ССМ 2-го и 3-го обучения представлена в таблице 14.

**Таблица 14**

**Примерная схема распределения тренировочных нагрузок в недельном микроцикле для групп ССМ 2-го и 3-го обучения.**

| <b>Дни недели</b>       |                         |                                                             |                         |                                                             |                         |                       |
|-------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------|
| <b>понедельник</b>      | <b>вторник</b>          | <b>среда</b>                                                | <b>четверг</b>          | <b>пятница</b>                                              | <b>суббота</b>          | <b>воскресенье</b>    |
| <b>Нагрузочный день</b> | <b>Нагрузочный день</b> | Разгрузочный день.<br>ОФП.<br>Восстановительные мероприятия | <b>Нагрузочный день</b> | Разгрузочный день.<br>ОФП.<br>Восстановительные мероприятия | <b>Нагрузочный день</b> | <b>Активный отдых</b> |

В течение дня при наличии возможности рекомендуется проводить два тренировочных занятия (утром и во второй половине дня) с внесением соответствующей корректировки в тренировочный процесс.

**Результатом реализации Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства является:**

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

Примерная схема тренировочного занятия для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства представлена в таблице 15.



Таблица 15

**Примерная схема тренировочного занятия для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

|                                | Содержание                                                     | Дозировка мин. | Методические указания                                                                                    |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Подготовительная часть 20 мин. | Построение спортсменов, постановка задач урока                 | 1              | Выполняется всей группой или самостоятельно                                                              |
|                                | Беговые упражнения                                             | 1              |                                                                                                          |
|                                | Акробатические упражнения                                      | 5              |                                                                                                          |
|                                | Упражнения общеразвивающего характера                          | 5              |                                                                                                          |
|                                | Специальные упражнения                                         | 8              |                                                                                                          |
| Основная часть 105 мин.        | Обучение и совершенствование техническим действиям в партере   | 15             | Борцы распределяются по парам по всей площади татами. Совершенствуются приемы индивидуального комплекса. |
|                                | Совершенствование изученных действий в учебной схватке         | 10             | Два отрезка по 4 минуты с одним интервалом в 2 минуты.                                                   |
|                                | Активный отдых                                                 | 3              | Указать характерные ошибки в выполнении                                                                  |
|                                | Специальные и имитационные упражнения с партнером              | 6              |                                                                                                          |
|                                | Обучение приемам техники борьбы в стойке                       | 20-22          | Броски выполнять в движении с небольшим сопротивлением противника от центра к краю.                      |
|                                | Активный отдых                                                 | 2-3            | Беседа о возможностях применения изученного броска                                                       |
|                                | Совершенствование приемов комбинаций индивидуального комплекса | 33             | Опробование приемов в различных ситуациях                                                                |
|                                | Учебно-тренировочная схватка                                   | 16             | Три отрезка по 4 минуты с двумя минутными перерывами                                                     |
| Заключительная часть 10 мин.   | Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения             | 5-6            |                                                                                                          |
|                                | Подведение итогов, разбор тренировки                           | 4-5            | Указать ошибки, отметить наиболее успевающих                                                             |

**Группы высшего спортивного мастерства:**

В подготовке дзюдоистов групп высшего спортивного мастерства можно выделить главные особенности групп высшего спортивного мастерства, составляющие высокие спортивные результаты:

- круглогодичность тренировки;
- строго индивидуальные планы работы тренировочного процесса;
- адаптацию к соревнованиям.

Учреждение обеспечивает непрерывный в течение года тренировочный процесс, который подлежит планированию, на срок не менее 3-6 месяцев по индивидуальным планам спортивной подготовки и 1 год по групповым планам спортивной подготовки.

Группы высшего спортивного мастерства могут работать в режиме постоянно действующих тренировочных сборов по подготовке к международным, всероссийским спортивным соревнованиям и иным спортивным мероприятиям продолжительностью до 250 дней для спортсменов, включенных в основной и резервные составы спортивной сборной команды Российской Федерации.

**Результатом реализации Программы на этапе высшего спортивного мастерства является:**

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;



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

При построении спортивной тренировки следует руководствоваться принципами:

- направленности на высшие спортивные достижения;
- единства общей и специальной подготовки;
- волнообразности и вариативности нагрузок;
- единства взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовки;
- возрастной динамики развития спортсменов.

Реализация указанных принципов позволяет учитывать, как возрастные особенности спортсменов, так и требования, которые будут предъявлены к ним в будущем на этапе высшего спортивного мастерства.

Перевод спортсменов в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки производится решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей общей и специальной физической подготовки.

При объединении в одну группу спортсменов, проходящих спортивную подготовку, разных по спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов.

Спортсменам, не выполнившим предъявленные Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

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

### **3.4. Система соревнований**

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях. Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных борцов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности тренировочного процесса.

Показатели соревновательной деятельности и выполнение нормативов по общей, специальной и технической подготовке фиксируются в индивидуальных планах. Одним из факторов достижения наилучших спортивных результатов является необходимость адаптировать организм дзюдоиста к определённым соревновательным условиям, и спортсмен, проводя тренировку на протяжении многих месяцев, стремится достичь высшей спортивной формы к заранее известным срокам главного соревнования сезона.

**Требования к участию спортсменов в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта дзюдо и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях:**

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта дзюдо;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта дзюдо;



- выполнение плана спортивной подготовки;
  - прохождение предварительного соревновательного отбора;
  - наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
  - соблюдение общероссийских антидопинговых правил.
- Весовые категории в дзюдо представлены в таблице 16.

**Таблица 16**

**Весовые категории в дзюдо.**

| <b>Возрастные категории спортсменов</b> |                |                  |                |                  |                |                  |                |                  |                |                         |                |
|-----------------------------------------|----------------|------------------|----------------|------------------|----------------|------------------|----------------|------------------|----------------|-------------------------|----------------|
| <b>До 12 лет</b>                        |                | <b>До 14 лет</b> |                | <b>До 17 лет</b> |                | <b>До 20 лет</b> |                | <b>До 23 лет</b> |                | <b>23 года и старше</b> |                |
| <b>и мальчик</b>                        | <b>девочки</b> | <b>юноши</b>     | <b>девушки</b> | <b>юноши</b>     | <b>девушки</b> | <b>юниоры</b>    | <b>юниорки</b> | <b>юниоры</b>    | <b>юниорки</b> | <b>мужчины</b>          | <b>женщины</b> |
| 26                                      | 24             | 38               | 32             | 46               | 40             | 55               | 44             | 60               | 48             | 60                      | 48             |
| 30                                      | 28             | 42               | 36             | 50               | 44             | 60               | 48             | 66               | 52             | 66                      | 52             |
| 34                                      | 32             | 46               | 40             | 55               | 48             | 66               | 52             | 73               | 57             | 73                      | 57             |
| 38                                      | 36             | 50               | 44             | 60               | 52             | 73               | 57             | 81               | 63             | 81                      | 63             |
| 42                                      | 40             | 55               | 48             | 66               | 57             | 81               | 63             | 90               | 70             | 90                      | 70             |
| 46                                      | 44             | 60               | 52             | 73               | 63             | 90               | 70             | 100              | 78             | 100                     | 78             |
| 50                                      | 48             | 66               | 57             | 81               | 70             | 100              | 78             | +100             | +78            | +100                    | +78            |
| 55                                      | 52             | 73               | 63             | 90               | +70            | +100             | +78            | Абсолютный вес   | Абсолютный вес | Абсолютный вес          | Абсолютный вес |
| +55                                     | +52            | +73              | +63            | +90              |                | Абсолютный вес   | Абсолютный вес |                  |                |                         |                |

**Программный материал для практических и самостоятельных занятий**

Он планируется с учётом возрастных особенностей занимающихся. Разделы программного материала взаимосвязаны друг с другом в процессе многолетней подготовки дзюдоистов. Программный материал может выполняться занимающимися в составе общей группы, индивидуально (работа по заданию тренера отдельно от группы) или самостоятельно (выполнение общеразвивающих или специальных упражнений) в свободное время с учётом рекомендаций тренера.

Практические занятия на основе современных технологий построения спортивной подготовки по общей и специальной физической подготовке должны планироваться с учетом гендерных особенностей, сенситивных периодов и влияния физических качеств и телосложения на результативность в дзюдо.

### 3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки

#### 3.5.1. Программный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах начальной подготовки 1 года обучения (НП-1).

На этап начальной подготовки зачисляются спортсмены 7-10-летнего возраста, имеющие письменное разрешение врача-педиатра и родителей.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники дзюдо, а также изучение специальных знаний.

Основными задачами этого этапа являются:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, повышение физической и умственной работоспособности;
- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- направленное воздействие на комплексное развитие физических качеств;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене

Программный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах начальной подготовки 1 года обучения (НП-1) представлен в таблице 17.

Таблица 17

Программный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах начальной подготовки 1 года обучения (НП-1)

#### 6 КЮ. Белый пояс.

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тачи-рэй -          | Приветствие стоя                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Дза-рэй             | Приветствие на коленях                                                                                                                                                                                                                                                   |
| ОБИ – ПОЯС          | (ЗАВЯЗЫВАНИЕ)                                                                                                                                                                                                                                                            |
| ШИСЭЙ               | СТОЙКИ                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Аюми-аши            | Передвижение обычными шагами                                                                                                                                                                                                                                             |
| Цуги-аши            | Передвижение приставными шагами вперед-назад влево-вправо по диагонали                                                                                                                                                                                                   |
| ТАЙ-САБАКИ -        | ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА) на 90 о шагом вперед на 90о шагом назад на 180 о скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали) на 180 о скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали) на 180 о круговым шагом вперед на 180 о круговым шагом назад |
| КУМИКАТА -          | ЗАХВАТЫ Основной захват – рукав-отворот                                                                                                                                                                                                                                  |
| КУДЗУШИ -           | ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Маэ-кудзуши         | Вперед                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Уширо-кудзуши       | Назад                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Миги-кудзуши        | Вправо                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Маэ-миги-кудзуши    | Вперед-вправо                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Маэ-хидари-кудзуши  | Вперед-влево                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Хидари-кудзуши      | Влево                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Уширо-миги-кудзуши  | Назад-вправо                                                                                                                                                                                                                                                             |
| УКЭМИ -             | ПАДЕНИЯ Еко (Сокухо) –укэми                                                                                                                                                                                                                                              |
| Уширо (Кохо) –укэми | На бок                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Маэ (Дзэнпо) –укэми | На спину                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Дзэнпо-тэнкай-укэми | На живот                                                                                                                                                                                                                                                                 |



### 3.5.2. Программный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах начальной подготовки свыше года обучения (НП-2)

Программный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах начальной подготовки свыше года обучения (НП-2) представлен в таблице 18.

Таблица 18

Программный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах начальной подготовки свыше года обучения (НП - 2)

#### 5 КЮ. Жёлтый пояс

| НАГЭ-ВАДЗА         | ТЕХНИКА БРОСКОВ                                         |
|--------------------|---------------------------------------------------------|
| Дэ-аши-барай       | Боковая подсечка под выставленную ногу                  |
| Хидза-гурума       | Подсечка в колено под отставленную ногу                 |
| Сасаэ-цурикоми-аши | Передняя подсечка под выставленную ногу                 |
| Уки-гоши           | Бросок скручиванием вокруг бедра                        |
| О-сото-гари        | Отхват                                                  |
| О-гоши             | Бросок через бедро подбивом                             |
| О-учи-гари         | Зацеп изнутри голенью                                   |
| Сэои-нагэ          | Бросок через спину с захватом руки на плечо             |
| О-сото-отоши       | Задняя подножка                                         |
| О-сото-гаэши       | Контрприем от отхвата или задней подножки               |
| О-учи-гаэши        | Контрприем от зацепа изнутри голенью                    |
| Моротэ-сэои-нагэ   | Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота |
| КАТАМЭ-ВАДЗА -     | ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ                            |
| Хон-кэса-гатамэ    | Удержание сбоку                                         |
| Ката-гатамэ        | Удержание с фиксацией плеча головой                     |
| Еко-шихо-гатамэ    | Удержание поперек                                       |
| Ками-шихо-гатамэ   | Удержание со стороны головы                             |
| Татэ-шихо-гатамэ   | Удержание верхом                                        |
| Еко-каэри-вадза    | Переворот с захватом рук                                |
| Нэ-каэри-вадза     | Переворот ногами снизу                                  |
| Маэ-аши-тори-вадза | Прорыв со стороны ног                                   |

#### СФП в группах начальной подготовки:

|                                           |         |                        |               |
|-------------------------------------------|---------|------------------------|---------------|
| <b>KUZUSHI</b><br>выведение<br>равновесия | –<br>из | Mae-kuzushi            | Вперед        |
|                                           |         | Ushiro- kuzushi        | Назад         |
|                                           |         | Migi- kuzushi          | Вправо        |
|                                           |         | Hidari- kuzushi        | Влево         |
|                                           |         | Mae-migi- kuzushi      | Вперед-вправо |
|                                           |         | Mae-hidari- kuzushi    | Вперед-влево  |
|                                           |         | Ushiro-migi- kuzushi   | Назад-вправо  |
|                                           |         | Ushiro-hidari- kuzushi | Назад-влево   |
| <b>UKEMI</b><br>падения                   | –       | Yoko (Sokuho)-ukemi    | На бок        |
|                                           |         | Ushiro (Koho)-ukemi    | На спину      |
|                                           |         | Mae (Zenpo)-ukemi      | На живот      |
|                                           |         | Zenpo-tenkai-ukemi     | Кувырком      |
| <b>KUZUSHI</b><br>выведение<br>равновесия | –<br>из | Mae-kuzushi            | Вперед        |
|                                           |         | Ushiro- kuzushi        | Назад         |
|                                           |         | Migi- kuzushi          | Вправо        |
|                                           |         | Hidari- kuzushi        | Влево         |
|                                           |         | Mae-migi- kuzushi      | Вперед-вправо |
|                                           |         | Mae-hidari- kuzushi    | Вперед-влево  |
|                                           |         | Ushiro-migi- kuzushi   | Назад-вправо  |
|                                           |         | Ushiro-hidari- kuzushi | Назад-влево   |

|                                    |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               |
|------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| УКЕМИ<br>падения                   | –    | Yoko (Sokuho)-ukemi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | На бок        |
|                                    |      | Ushiro (Koho)-ukemi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | На спину      |
|                                    |      | Mae (Zenpo)-ukemi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | На живот      |
|                                    |      | Zenpo-tenkai-ukemi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Кувырком      |
| КУZUSHI<br>выведение<br>равновесия | – из | Mae-kuzushi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Вперед        |
|                                    |      | Ushiro- kuzushi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Назад         |
|                                    |      | Migi- kuzushi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Вправо        |
|                                    |      | Hidari- kuzushi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Влево         |
|                                    |      | Mae-migi- kuzushi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Вперед-вправо |
|                                    |      | Mae-hidari- kuzushi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Вперед-влево  |
|                                    |      | Ushiro-migi- kuzushi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Назад-вправо  |
|                                    |      | Ushiro-hidari- kuzushi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Назад-влево   |
| ОФП в группах начальной подготовки |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               |
| Силы:                              |      | гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               |
| Быстроты:                          |      | легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               |
| Гибкости:                          |      | упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |
| Ловкости                           |      | легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               |
| Выносливости:                      |      | легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м. Упражнения для комплексного развития качеств: поднятие и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки. |               |

### 3.5.3. Программный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в тренировочных группах до 2 лет обучения (ТЭ до 2 лет)

Программный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в тренировочных группах до 2 лет обучения (ТЭ до 2 лет) представлен в таблице 19.



**Программный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в  
тренировочных группах до 2 лет обучения (ТЭ до 2 лет)**

**4 КЮ. Оранжевый пояс.**

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

**СФП в учебно-тренировочных группах первого года:**

|                                           |                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Поединки для развития силы</b>         | на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.                                                                                                          |
| <b>Поединки для развития быстроты</b>     | в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки с увеличением скорости.                                                                                               |
| <b>Поединки для развития выносливости</b> | в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц. |
| <b>Поединки для развития ловкости</b>     | поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико- тактических действий.                                                                                             |

**ОФП в тренировочных группах первого года обучения**

| <b>Посредством гимнастики</b> |                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>быстроты</b>               | бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места                                                                                                                                                                    |
| <b>ловкости</b>               | челночный бег 3х10 м.                                                                                                                                                                                     |
| <b>выносливости</b>           | - бег 400 м, кросс - 2-3 км.                                                                                                                                                                              |
| <b>силы</b>                   | подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке.                                                             |
| <b>выносливости</b>           | сгибание рук в упоре лежа                                                                                                                                                                                 |
| <b>быстроты</b>               | 22 -подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время.                                                                                                  |
| <b>ловкости</b>               | стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. |



|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>гибкости</b>              | упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Посредством тяжёлой атлетики |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Силы</b>                  | поднимание гири, штанги, на тренажерах для развития мышечной силы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Быстроты</b>              | Работа с маленькими весами на скорость                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Спортивная борьба            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Гибкости и быстроты</b>   | - забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Ловкости</b>              | партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Силы</b>                  | партнер на плечах - приседания. С сопротивлением партнера - захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног - препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре» руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках). |
| <b>Спортивные игры.</b>      | Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча;

удар подъемом стопы по падающему мячу;

подхвата – харай-гоши – удар пяткой по лежащему;

о- сото-гари – удар голенью по падающему мячу.

Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата – харай-гоши – махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке.

### 3.5.4. Программный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в тренировочных группах свыше двух лет обучения (ТЭ свыше 2-х лет)

Программный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в тренировочных группах свыше двух лет обучения (ТЭ свыше 2-х лет) представлен в таблице 20.

Таблица 20

#### Программный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в тренировочных группах свыше двух лет обучения (ТЭ свыше 2-х лет)

##### 3 КЮ. Зелёный пояс.

| <b>НАГЭ-ВАДЗА -</b> | <b>ТЕХНИКА БРОСКОВ</b>                                   |
|---------------------|----------------------------------------------------------|
| Ко-сото-гакэ        | Зацеп снаружи голенью                                    |
| Цури-гоши           | Бросок через бедро с захватом пояса                      |
| Еко-отоши           | Боковая подножка на пятке (седом)                        |
| Аши-гурума          | Бросок через ногу скручиванием под отставленную ногу     |
| Ханэ-гоши           | Подсад бедром и голенью изнутри                          |
| Харай-цурикоми-аши  | Передняя подсечка под отставленную ногу                  |
| Томоэ-нагэ          | Бросок через голову с упором стопой в живот              |
| Ката-гурума         | Бросок через плечи «мельница»                            |
| Яма-араши           | Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота |
| Ханэ-гоши-гаэши     | Контр прием от подсада бедром и голенью изнутри          |
| Моротэ-гари         | Бросок захватом двух ног                                 |



|                        |                                                                  |
|------------------------|------------------------------------------------------------------|
| Кучики-даоши           | Бросок захватом ноги за подколенный сгиб                         |
| Кибису-гаэши           | Бросок захватом ноги за пятку                                    |
| Сэои-отоши             | Бросок через спину (плечо) с колена                              |
| <b>КАТАМЭ-ВАДЗА -</b>  | <b>ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ</b>                              |
| Ката-джуджи-джимэ      | Удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз) |
| Гяку-джуджи-джимэ      | Удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх)                   |
| Нами-джуджи-джимэ      | Удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз)                    |
| Окури-эри-джимэ        | Удушение сзади двумя отворотами                                  |
| Ката-ха-джимэ          | Удушение сзади отворотом, выключая руку                          |
| Хадака-джимэ           | Удушение сзади плечом и предплечьем                              |
| Удэ-гарами             | Узел локтя                                                       |
| Ретэ-джимэ             | Удушение спереди кистями                                         |
| Содэ-гурума-джимэ      | Удушение спереди отворотом и предплечьем вращением               |
| Кэса-удэ-хишиги-гатамэ | Рычаг локтя от удержания сбоку                                   |
| Кэса-удэ-гарами        | Узел локтя от удержания сбоку                                    |

#### **СФП в тренировочных группах второго года обучения:**

|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Развитие скоростно-силовых качеств.</b> | Поединки со сменой партнеров - 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд.                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Развитие скоростной выносливости</b>    | В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут. |
| <b>Развитие «борцовской» выносливости</b>  | Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Развитие ловкости</b>                   | В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

#### **ОФП в учебно-тренировочных группах второго года обучения**

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Быстроты</b>     | бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. сгибание туловища лежа на спине за 20 с;                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Ловкости</b>     | челночный бег 3x10 м, боковой переворот, сальто, рондат. Упражнения в парах – спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание, не распуская захватов; партнер в положении упора лежа – борец удерживает его за ноги – перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, |
| <b>Выносливость</b> | бег 400 м, 800 м, сгибание рук в упоре лежа;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Силы</b>         | подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |



|                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                   | бруснях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м. с помощью ног, 4 м, без помощи ног, приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках, подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гириями. |
| <b>Гибкости</b>                                   | упражнения на мосту, с партнером, без партнера                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Спортивные игры для комплексного развития качеств | футбол, баскетбол, волейбол.                                                                                                                                                                                                                                                                           |

## 2 КЮ. Синий пояс.

| <b>НАГЭ-ВАДЗА -</b>                 | <b>ТЕХНИКА БРОСКОВ</b>                                                |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Суми-гаэши                          | Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища              |
| Тани-отоши                          | Задняя подножка на пятке (седом)                                      |
| Ханэ-макикоми                       | Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо   |
| Сукуй-нагэ                          | Обратный переворот с подсадом бедром                                  |
| Уцури-гоши                          | Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку                          |
| О-гурума                            | Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу           |
| Сото-макикоми                       | Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо          |
| Уки-отоши                           | Бросок выведением из равновесия вперед                                |
| Тэ-гурума                           | Боковой переворот                                                     |
| Оби-отоши                           | Обратный переворот с подсадом с захватом пояса                        |
| Даки-вакарэ                         | Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади                |
| Учи-макикоми                        | Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)    |
| О-сото-макикоми                     | Отхват в падении с захватом руки под плечо                            |
| Харай-макикоми                      | Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо                    |
| Учи-мата-макикоми                   | Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо                   |
| Хиккоми-гаэши                       | Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху        |
| Тавара-гаэши                        | Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху               |
| <b>КАТАМЭ-ВАДЗА -</b>               | <b>ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ</b>                                   |
| Удэ-хишиги-ваки-гатамэ              | Рычаг локтя внутрь захватом руки под-мышку                            |
| Удэ-хишиги-хара-гатамэ              | Рычаг локтя внутрь через живот                                        |
| Удэ-хишиги-хидза-гатамэ             | Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху                           |
| Удэ-хишиги-удэ-гатамэ               | Рычаг локтя внутрь прижимая руку к ключице                            |
| Удэ-хишиги-аши-гатамэ               | Рычаг локтя внутрь ногой                                              |
| Цуккоми-джимэ                       | Удушение спереди двумя отворотами                                     |
| Кататэ-джимэ                        | Удушение спереди предплечьем                                          |
| Санкаку-джимэ                       | Удушение захватом головы и руки ногами                                |
| Удэ-хишиги-санкаку- гатамэ          | Рычаг локтя захватом головы и руки ногами                             |
| Уширо-ваки-гатамэ                   | Обратный рычаг локтя внутрь                                           |
| Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ (кумиката) | Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов) |



### СФП тренировочных группах третьего года обучения:

|                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Развитие скоростно-силовых качеств:</b>                | <p>В стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10 с в максимальном темпе, затем отдых до 120 с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха.</p> <p>В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с выполнение бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120 с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.</p> |
| <b>Развитие скоростной выносливости</b>                   | <p>В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 90 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений.</p> <p>Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 мин.</p>                                                                                              |
| <b>Развитие «борцовой» выносливости</b>                   | Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Развитие ловкости:</b>                                 | Лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой, удушение. Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать его от татами.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>ОФП в тренировочных группах третьего года обучения</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Быстроты                                                  | бег 30 м, 60 м, 100 м,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Выносливости                                              | подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног; подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены); - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой                                                                                                                                                                 |
| Ловкости                                                  | - упражнения у гимнастической стенки. Стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади татами, борьба за обусловленный предмет                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Силы                                                      | - приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках); толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гириями весом 16 кг, 32 кг.                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Гибкости                                                  | упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Спортивные игры                                           | футбол, волейбол, баскетбол, гандбол                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

### 3.5.5. Программный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

Программный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах совершенствования спортивного мастерства (ССМ) представлен в таблице 21.

Таблица 21

#### Программный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

##### 1 КЮ. Коричневый пояс.

| НАГЭ-ВАДЗА -          | ТЕХНИКА БРОСКОВ                                                       |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| О-сото-гурума         | Отхват под две ноги                                                   |
| Уки-вадза             | Передняя подножка на пятке (седом)                                    |
| Еко-вакарэ            | Подножка через туловище вращением                                     |
| Еко-гурума            | Бросок через грудь вращением (седом)                                  |
| Уширо-гоши            | Подсад опрокидыванием от броска через бедро                           |
| Ура-нагэ              | Бросок через грудь прогибом                                           |
| Суми-отоши            | Бросок выведением из равновесия назад                                 |
| Еко-гакэ              | Боковая подсечка с падением                                           |
| Даки-агэ              | Подъем из партера подсадом (запрещенный прием)                        |
| Кани-басами           | Бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием)                 |
| Кавадзу-гакэ          | Бросок обвивом голени (запрещенный прием)                             |
| КАТАМЭ-ВАДЗА -        | ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ.                                         |
| Удэ-хишиги-тэ-гатамэ  | Рычаг локтя через предплечье в стойке                                 |
| Удэ-хишиги-удэ-гатамэ | Рычаг локтя внутрь прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке |
| Томоэ-джимэ           | Удушение одноименными отворотами петель вращением из стойки           |

##### СФП в тренировочных группах четвертого и пятого года обучения:

|                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Для развития специальных физических качеств</b>                                     | <p>следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями дзюдоиста, - бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве.</p> <p>«Учи-коми» при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от татами).</p>                                                     |
| <b>Воспитание скоростно-силовой выносливости</b><br>(работа субмаксимальной мощности). | <p>Круговая тренировка: 4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 с, отдых между сериями 30 с, между кругами - 4-6 минут,</p> <p>1~2-я серии - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру, влево, вправо;</p> <p>3-4-я серии - имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо;</p> <p>5-я серия - имитация броска через грудь.</p> <p>Круговая тренировка: 2 круга, в каждой серии качественно выполнять броски без отдыха между</p> |



|                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                       | <p>сериями, между кругами отдых 5 минут (помогают дзюдоисту три партнера).</p> <p>1-я серия - 50 с броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10 с в максимальном темпе,</p> <p>2-я серия - 50 с броски партнеров отхватом, 10 с в максимальном темпе,</p> <p>3-я серия - 50 с броски подхватом в медленном темпе, 10 с в максимальном,</p> <p>4-я серия - броски 50 с передней подсечкой, в медленном темпе, 10 с в максимальном</p>                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Воспитание специальной выносливости</b> (работа большой мощности.) | <p>Круговая тренировка: Выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6. 1-я серия – борьба за захват -1 минута;</p> <p>2-я серия – борьба лежа (30 с в атаке, 30 с в обороне);</p> <p>3-я серия – борьба в стойке по заданию – 2 минуты;</p> <p>4-я серия – борьба лежа по заданию – 1 минута;</p> <p>5-я серия – борьба без кимоно – 2 минуты;</p> <p>6-я серия – борьба лежа – 1 минута;</p> <p>7-я серия – борьба в стойке за захват – 1 минута;</p> <p>8-я серия – борьба лежа -1 минута;</p> <p>9-я серия – борьба в стойке за захват – 1 минута;</p> <p>10-я серия – 21 борьба лежа по заданию – 1 минута;</p> <p>11-я серия – борьба в стойке – 2 минуты.</p> |
| <b>ОФП в тренировочных группах четвертого и пятого года обучения:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Быстроты</b>                                                       | бег 30 м, 60 м, 100 м, подтягивания на перекладине за 20 с, опорные прыжки через коня, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с, разгибание туловища лежа на животе за 20с.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Силовая выносливость</b>                                           | подтягивания на перекладине, сгибание рук 8 упоре на брусках, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Выносливость</b>                                                   | бег - 400 м, 800 м, кросс - 75 минут бега по пересеченной местности. сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Ловкости</b>                                                       | сальто вперед, назад; подъем разгибом, перевороты в сторону;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Гибкости</b>                                                       | - упражнения на гимнастической стенке, упражнения с резиной, упражнения на растягивание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Силы</b>                                                           | приседания, наклоны, повороты с партнером на плечах, поднятие партнера до уровня груди захватом туловища сзади; упражнения на борцовском мосту. Упражнения с предельным весом штанги, с 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Спортивные игры</b>                                                | футбол, баскетбол, гандбол, волейбол                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Анаэробные возможности</b> (работа субмаксимальной мощности)       | <p>Круговая тренировка:</p> <p>1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15с.</p> <p>1-я станция - трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15 с вис на согнутых руках;</p> <p>2-я станция - бег по татами 100 м;</p> <p>3-я станция - броски партнера через спину 10 раз;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                           | <p>4- 4-я станция - забегания на мосту - 5 раз вправо, 5 раз влево;</p> <p>5- 5-я станция - переноска партнера на спине с сопротивлением — 20 метров;</p> <p>6- 6-я станция - полуприседы с партнером на плечах - 10 раз;</p> <p>7- 7-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 10 раз;</p> <p>8- 8-я станция - поднимание партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди - 10 раз;</p> <p>9- 9-я станция - разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя - 2-3 попытки в течение 10-15 секунд;</p> <p>10- 10-я станция - лазанье по канату - 2 раза по 5 м.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Силовые возможности (работа максимальной мощности)</b> | <p>Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 с, между 25 кругами - 5 минут,</p> <p>1 -я станция - рывок штанг до груди (50% от максимального веса);</p> <p>2-я станция - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от татами;</p> <p>3-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре на брусках;</p> <p>4-я станция - подтягивание на перекладине;</p> <p>5-я станция - имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута;</p> <p>6-я станция - жим штанги лежа - 50% от максимального веса;</p> <p>7-я станция - «учи-коми» находясь лицом к партнеру, с отрывом его от татами.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Выносливость (работа большой мощности)</b>             | <p>Круговая тренировка: I круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями.</p> <p>1-я станция прыжки со скакалкой — 3 минуты;</p> <p>2-я станция — борьба за захват - 3 минуты;</p> <p>3-я станция - борьба стоя - 1,5 минуты, лежа - 1,5 минуты;</p> <p>4-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты;</p> <p>5-я станция - переноска партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера;</p> <p>6-я станция - борьба лежа на выполнение удержаний - 3 минуты;</p> <p>7-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты;</p> <p>8-я станция - перенос партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера;</p> <p>9-я станция - борьба на выполнение удержаний - 3 минуты;</p> <p>10-я станция - приседания с партнером - 1,5 минуты приседает дзюдоист, 1,5 минуты приседает его партнер;</p> <p>11-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 12-я станция - борьба за захват туловища двумя руками - 1,5 минуты атакует дзюдоист, 1,5 минуты - его партнер;</p> <p>13-я станция - броски через спину - 1,5 минуты выполняет дзюдоист, 1,5 минуты - его партнер; 14-я станция - сгибание рук в упоре лежа - 3 минуты;</p> <p>15-я станция - прыжки со скакалкой ~ 3 минуты.</p> |



### 3.5.6. Программный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах высшего спортивного мастерства (ВСМ)

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства обучение проходит по индивидуальным планам.

Программный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах высшего спортивного мастерства (ВСМ) представлен в таблице 22.

Таблица 22

#### Программный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах высшего спортивного мастерства (ВСМ)

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

### 3.6. Техника безопасности на занятиях

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

#### Причины травматизма на занятиях дзюдо:

- Слабая подготовленность тренера к проведению занятий (отсутствие учебной документации, отсутствие постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, индивидуального подхода к занимающимся, особенно к новичкам, сложность и несоответствие их физической и технической подготовленности, отсутствие разминки).
- Участие в соревнованиях без достаточной подготовки; нарушение правил соревнований, инструкций, положений, методических указаний.
- Неправильная или несвоевременная страховка, незнание и несоблюдение правил самостраховки. Нарушение правил врачебного контроля выражается в ряде форм:
- Допуск тренером к занятиям и судьей к соревнованиям лиц, не прошедших предварительного медицинского обследования, а также освобожденных от занятий;

несоблюдение принципа распределения занимающихся по состоянию здоровья, полу, возрасту, степени подготовленности, весовым и разрядным категориям.

- Преждевременный допуск к занятиям и соревнованиям после перенесения заболеваний.
- Отсутствие периодического медицинского осмотра.
- Отсутствие или неправильная врачебная рекомендация; неумение тренера определить у занимающихся наличие симптомов переутомления, перетренированности.

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

Администрация школы систематически проводит инструктаж по технике безопасности для тренерского состава. Требования к тренерскому составу в целях обеспечения техники безопасности:

- довести до сведения занимающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности на спортивном сооружении, в спортивном зале;
- организовать занятия со спортсменами в соответствии с расписанием, разработанным административно-хозяйственным персоналом спортивного сооружения;
- присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать уход занимающихся из зала;
- прибыть в спорткомплекс за 30 минут до начала занятий;
- вести учет посещаемости занимающимися тренировочных занятий и тренировок в журнале соответствующего образца;
- следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

#### **Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях дзюдо.**

1. Занятия проводятся согласно расписанию, на татами.
2. Вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера.
3. К занятиям допускаются дзюдоисты, прошедшие медицинский контроль, инструктаж по технике безопасности и имеющие письменное разрешение родителей (для дзюдоистов до 18 лет).
4. Все допущенные к занятиям занимающиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).
5. Занятия по борьбе должны приходиться только под руководством тренера или инструктора, назначенного тренером.
6. Тренировки проводятся в помещениях, оснащённых автоматической системой пожарной сигнализации, достаточным освещением, и температуры не ниже +18°
7. Рабочее место для тренировок должно быть без повреждений.
8. Запрещается допускать к тренировкам больного спортсмена.
9. Дзюдоисты должны приходить на занятия с чисто вымытыми руками и ногами. Ногти на руках должны быть коротко пострижены. На спортивной одежде не должно быть пуговиц, пряжек, застёжек, карманов.
10. Часы, украшения (серьги, кольца, медальоны, крестики и т.п.) перед тренировками необходимо снимать.
11. Запрещается принимать пищу во время тренировок и непосредственно перед тренировкой.



12. Строго соблюдать указания тренера по выполнению технического действия, начало и окончание упражнения выполнять только по команде тренера.

13. При разучивании приемов броски проводить в направлении от центра татами к краю.

14. При всех бросках УКЕ использует приемы самостраховки (группировка и т.д.), он не должен выставлять руки при падениях; за 10-15 минут до начала тренировочной схватки дзюдоисты должны проделать интенсивную разминку, особое внимание необходимо обратить на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы.

15. Во время тренировочной схватки по сигналу тренера дзюдоисты немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории (особенно на этапе начальной подготовки).

16. Не допускается проведение запрещённых правилами (опасных) технических действий.

17. Спортсменам, не занятым в схватках, необходимо находиться за ковром, лицом к центру ковра.

18. При возникновении опасной ситуации нужно немедленно прекратить выполнение приёма.

19. Упражнения на снарядах выполнять только с разрешения тренера, на исправном оборудовании и при наличии под снарядом мата.

20. Запрещается покидать место тренировок без разрешения тренера.

21. При занятиях на улице в жаркую солнечную погоду иметь головной убор.

22. После окончания занятия организованный выход из зала занимающихся проходит под контролем тренера.

#### **Тренер должен:**

1. Проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения своих указаний.

2. Строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения.

3. Немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов.

4. Перед началом занятия провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.

5. Обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения.

6. По результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе спортсмена на недомогание и плохое самочувствие спортсмена необходимо немедленно направлять к врачу.

7. В местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи.

**Наряду с общей и специальной физической подготовкой план спортивной подготовки учреждения предусматривает и такие важные разделы, как теоретическая подготовка, воспитательная работа, психологическая подготовка, восстановительные мероприятия, медико- биологический контроль, инструкторская и судейская практика.**

### 3.7. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке дзюдоиста. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия па татами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

Начинающих дзюдоистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действиями дзюдоистов, просматривать видеоматериал по дзюдо и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Дзюдоист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Примерный план теоретической подготовки представлен в таблице 23.



## Примерный план теоретической подготовки

| №  | Название темы                                                                              | Краткое содержание темы                                                                                                                                                                                                                                    | Группы                    |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1  | Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений, и навыков.                                                                     | НП, ТЭ                    |
| 2  | Личная и общественная гигиена. Закаливание организма                                       | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.                                                     | НП, ТЭ                    |
| 3  | Зарождение и развитие борьбы дзюдо.                                                        | История борьбы дзюдо                                                                                                                                                                                                                                       | НП, ТЭ                    |
| 4  | Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по борьбе дзюдо                                | Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.                                                                                                                                                                                                        | На всех этапах подготовки |
| 5  | Самоконтроль в процессе занятий спортом.                                                   | Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание.                                                                                                                                                          | НП, ТЭ                    |
| 6  | Общая характеристика спортивной тренировки                                                 | Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.                                                                     | На всех этапах подготовки |
| 7  | Основные средства спортивной тренировки.                                                   | Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки                                                                                                                                      | ТЭ                        |
| 8  | Физическая подготовка.                                                                     | Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.                                                                                                   | ТЭ                        |
| 9  | Единая всероссийская спортивная классификация.                                             | Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.                                                                                                                                                                                       | На всех этапах подготовки |
| 10 | Предупреждение травматизма                                                                 | Понятие о травмах и их причинах; Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий, приемов страховки и самостраховки, правильная экипировка спортсменов и т.д.; Оказание первой медицинской помощи и др.                             | На всех этапах подготовки |
| 11 | Правила техники безопасности                                                               | Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой дзюдо; Соблюдение правил техники безопасности в зале ОФП; Соблюдение правил техники безопасности при выезде на соревнования; УТС; Соблюдение правил техники безопасности во время соревнований | На всех этапах подготовки |
| 12 | Нормативные документы и символика государства                                              | Знакомство с правилами внутреннего распорядка; правила обучающихся; Знакомство с Уставом школы; символы и атрибуты государства РФ                                                                                                                          | На всех этапах подготовки |
| 13 | Антидопинговые правила                                                                     | Последствия применения допинга для здоровья; последствия применения допинга для (спортивной) карьеры; антидопинговые правила; принципы честной игры.                                                                                                       | ССМ, ВСМ                  |
| 14 | Правила соревнований организация и проведение соревнований.                                | Знакомство с правилами соревнований, система оценок и замечаний, организация соревнований.                                                                                                                                                                 | На всех этапах подготовки |



### 3.8. Воспитательная работа

Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения, поощрения (одобрения, похвалы), наказания (замечание, устные выговор, разбор поступка).

Спортивный коллектив - важный фактор нравственного формирования личности. В решении задач по сплочению коллектива целесообразно включать в работу проведение походов, вечеров отдыха, оформление стенгазет и другие формы работ.

Не менее важная задача в деятельности педагога - воспитание волевых качеств. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому одним из методов воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, также эффективным средством являются систематические занятия и участие в соревнованиях.

Огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата. Для воспитания способностей преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением, необходимо моделировать эти состояния в тренировочном процессе, включая в занятия дополнительные задания при ярко выраженной усталости.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных спортсменов уверенности в своих силах. Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоции, переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах.

### 3.9. Рекомендации по организации психологической подготовки

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

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

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

**Выдержки:** проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

**Смелости:** поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач - не позволить выиграть противнику «иппоном», продержаться до оценки за атакующее действие определенное время, выполнить атакующее действие на минимальную оценку).

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

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

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



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

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

**Взаимопомощи:** поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений и задач тренировки.

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

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

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

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

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

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

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

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

Под психологической подготовкой дзюдоистов понимается организованный, управляемый процесс реализации их потенциальных психических возможностей в объективных результатах.

В широком смысле, тренировочная деятельность направлена на достижение и проявление высокой работоспособности - состояние тренированности. Такое состояние характеризуют следующие психологические признаки:

- протекание психических процессов (быстрое реагирование на действия соперника и перестраивание собственных действий с учетом изменения ситуации, точное восприятие, ориентировка в пространстве и времени, быстрое принятие решений);
- концентрация внимания, большая возможность распределять и сосредоточивать внимание; повышение динамики внимания - более быстрое переключение с одного технического действия на другое;
- способность дзюдоистов к высокому самоконтролю и управлению своими действиями;
- уверенность в своих силах и высокая эмоциональность;
- воля к победе и целеустремленность, что проявляется в максимальном волевом усилии в тренировочной и соревновательной деятельности;
- проявление специальных чувств: чувство темпа, чувство захвата, чувство дистанции.

Для реализации потенциальных возможностей в соревнованиях дзюдоистам необходимо соблюдать ряд требований.

• Соревноваться в разнообразных условиях (температура в зале, неблагоприятное судейство, моделировать противоборство в разных ситуациях), не поддаваться влиянию других людей (зрителей, тренеров соперников). Это расширяет границы потенциальных возможностей дзюдоистов и содействует адаптации их организма к эффективной деятельности в вероятностных и неожиданных условиях.

• Выполнять технико-тактические действия с высокой степенью эффективности (на фоне утомления, с неудобным соперником).



• Быстро и правильно оценивать соревновательную ситуацию, принимать тактические решения, перестраивать технику, приспособливая ее к действиям соперника. У дзюдоистов условие переключаемости проявляется в том, чтобы заранее представлять себе возможные варианты развития ситуации.

• Самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения (тревожность).

Успешность выступлений дзюдоистов в соревнованиях подкрепляется требованиями к их психофизической подготовленности. Дзюдоисту необходимо: знать свои резервы подготовленности, болевой порог (и предполагать его у соперника); уметь обращать силу соперника в свою пользу; просчитывать свои движения; сдерживать себя согласно правилам; контролировать эмоции.

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

а) Общая психологическая подготовка - в обобщенном виде представляет психологическую адаптацию дзюдоиста к нагрузкам. Реализуется в двух направлениях.

Первое предполагает обучение дзюдоистов приемам, обеспечивающим психологическую готовность к деятельности в экстремальных условиях. К нему относятся способы саморегуляции эмоциональных состояний; концентрации и распределения внимания, мобилизации организма на проявление максимальных волевых и физических усилий.

Второе направление предполагает обучение приемам моделирования условий соревновательного противоборства (безотносительно к конкретному соревнованию).

б) Специальная психологическая подготовка к соревнованиям направлена, прежде всего, на формирование готовности дзюдоиста к эффективной соревновательной деятельности. Очень важно, чтобы планируемый дзюдоисту результат в данных соревнованиях соответствовал его подготовленности, иначе повысится значимость соревнований и усилится эмоциональная возбудимость.

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих задач:

- формирование у дзюдоистов психических «внутренних опор», определяющих уверенность в собственных силах;

- преодоление психических барьеров, снижающих эффективность двигательной деятельности, особенно тех, которые возникают в противоборстве с конкретным соперником;

- психологическое моделирование условий предстоящего противоборства, включающее эмоциональную самонастройку;

- создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием.

в) Психологическая защита от негативных воздействий в ходе конкретного соревнования является специальной системой стабилизации личности, направленной на возможное устранение до минимума чувства тревоги. Психологическую защиту обычно связывают с формированием эмоциональной устойчивости, уверенности, целенаправленности действий у дзюдоистов, т. е. в конечном итоге с проявлением их надежности. Подобные мероприятия в дзюдо должны быть направлены на создание психологической защиты у борцов различного возраста против негативных воздействий, психически напряженных ситуаций.

Основное содержание психологической подготовки дзюдоиста состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям дзюдо;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;

- развитие специфических чувств - «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;

- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и



психомоторных качеств. Тренеру следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с дзюдоистами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психологических особенностей дзюдоиста, задач и направленности тренировочного занятия.

Специальная психологическая подготовка решает главную задачу: оптимизацию психического состояния дзюдоиста в процессе подготовки к ответственному соревнованию. Сюда включается адаптация к различным (прогнозируемым) соревновательным ситуациям, оптимизация реактивности на воздействие условий соревновательной борьбы, устранение негативных проявлений личностных особенностей (повышенная тревожность, неконтролируемая агрессивность, эмоциональная возбудимость и т. д.), ориентация на социальные ценности, которые наиболее адекватны данному дзюдоисту, формирование «психических внутренних опор», оптимизация «сильных» сторон характера и темперамента.

На выбор конкретных средств и методов психической коррекции существенное влияние оказывают факторы времени, места соревнований, социально-психологического климата в команде, индивидуальных особенностей дзюдоиста, а также лица, применяющего средства коррекции.

Оценки эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляются путем наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность дзюдоиста. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в тренировочный процесс и планирования психологической подготовки дзюдоиста.

### **3.10. Восстановительные средства и мероприятия**

Тренировка и восстановление - составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Для восстановления работоспособности необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей дзюдоиста, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

#### **1). Педагогические средства восстановления:**

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировок;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельной тренировке и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;



- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

2) Психологические средства восстановления:

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

3) К медико-биологическим средствам восстановления относятся следующие:

а) гигиенические средства:

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

б) физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° и продолжительности 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующий) при температуре 23-28° и продолжительности 2-3 мин;
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- аэризации, кислородотерапия;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация 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 глобального воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании тренировок с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения дзюдоистов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

### 3.11. Антидопинговые мероприятия

На сегодняшний день применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в мировом спортивном движении. Понятие «допинг» введено в спорт в 1865 г. и долгое время связывалось со стимуляцией лошадей при проведении скачек. Первоначально под допингом понималось использование субстанций, искусственно повышающих эффективность выступлений.



Наиболее полной можно считать определение допинга, данное Международным конгрессом по спортивной медицине (Страсбург, 1965 г.): «Допинг - это введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого-либо вещества неестественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат спортсмена во время выступления на соревнованиях». В узком смысле слова, данное определение не потеряло своего значения и сегодня, хотя с точки зрения противодействия нечестным подходам к достижению высоких спортивных результатов является неполным и недостаточным. Организация, ориентированная исключительно на работу по противодействию допингу в спорте во всем мире – Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА).

Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- отказ или непредставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб;
- нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб вовремя вне соревновательного периода, включая непредставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов;
- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг - контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами;
- распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного метода или запрещенной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия. Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил. При работе необходимо применять доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до дзюдоистов материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой». В целях повышения уровня осведомленности борцов в вопросах антидопинга можно использовать методические семинары.

Рекомендуемые темы:

- 1) последствия применения допинга для здоровья;
- 2) последствия применения допинга для (спортивной) карьеры;
- 3) антидопинговые правила;
- 4) принципы честной игры.

### **3.12. Инструкторская и судейская практика**

Одной из задач спортивной школы является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Учащиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой дзюдо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться, вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований. Во время обучения на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.



#### Раздел 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм спортсменов осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль состояния здоровья, допуск к занятиям дзюдо, и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками — фельдшером СШОР, врачами медицинских учреждений.

Допуск к занятиям на этапе начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

Спортсмены тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства ежегодно проходят углубленное медицинское обследование, и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а также допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером. Контроль эффективности физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытание на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Тренерский контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности занимающихся. Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам тренировочного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Требования, предъявляемые к занимающимся, по разделам ОФП и СФП разработаны в соответствии с нормативами определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта дзюдо.

Основные формы аттестации:

- тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации и совершенствования спортивного мастерства);
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности);
- мониторинг индивидуальных достижений занимающихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта дзюдо представлены в таблице 24.

Таблица 24

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

| <b>Физические качества</b>  | <b>Уровень влияния</b> |
|-----------------------------|------------------------|
| Скоростные способности      | <b>3</b>               |
| Мышечная сила               | <b>3</b>               |
| Вестибулярная устойчивость  | <b>2</b>               |
| Выносливость                | <b>3</b>               |
| Гибкость                    | <b>2</b>               |
| Координационные способности | <b>3</b>               |
| <b>Телосложение</b>         | <b>1</b>               |

**Условные обозначения:**

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

**4.1. Порядок и требования по зачислению на этапы  
и перевод в группы по годам обучения**

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней спортивной подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Группы формируются в соответствии с возрастом, стажем занятий, уровнем физической подготовленности при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

**На этап начальной подготовки** зачисляются занимающиеся общеобразовательных школ по заявлению родителей, достигшие 7-10 летнего возраста, желающие заниматься дзюдо, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Зачисление на этап начальной подготовки в группы 1 года обучения осуществляется по результатам индивидуального отбора. Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной предпрофессиональной программы.

Нормативы физической подготовленности для зачисления в группы на этапе начальной подготовки представлены в таблице 25.

Таблица 25

**Нормативы физической подготовленности для зачисления в группы на этапе  
начальной подготовки.**

| <b>Развиваемое физическое<br/>качество.</b> | <b>Контрольные (тесты) упражнения.</b>                                                       |                                                                                |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
|                                             | <b>Мальчики</b>                                                                              | <b>Девочки</b>                                                                 |
| Координация                                 | Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 10 сек.)              | Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 8 сек.) |
| Скоростно-силовые качества                  | Прыжок в длину с места (не менее 90 см.)                                                     | Прыжок в длину с места (не менее 70 см.)                                       |
| Сила                                        | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)                              | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 3 раз)                |
| Гибкость                                    | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола) |                                                                                |



**Группы тренировочного этапа** формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых занимающихся, прошедших подготовку на этапе начальной подготовки (не менее 1 года), и выполнившие требования контрольно-переводных нормативов.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) представлены в таблице 26.

**Таблица 26**

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

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

**Группы этапа совершенствования спортивного мастерства** формируются из числа спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидатов в мастера спорта.

Перевод по годам обучения на каждом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития занимающихся.

Перевод занимающихся на следующий этап обучения, производится на основании контрольно-переводных нормативов. Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

- определение уровня общей и специальной физической подготовленности,
- определение технической подготовленности.
- уровень спортивного мастерства.
- участие в спортивных соревнованиях.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства представлены в таблице 27.



Таблица 27

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

| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки |                                                                                        |                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Развиваемые физические качества                               | Контрольные упражнения (тесты)                                                         |                                                                                  |
|                                                               | Юноши                                                                                  | Девушки                                                                          |
|                                                               | Для спортивных дисциплин                                                               |                                                                                  |
|                                                               | Весовые категории:<br>46,50,55,60 кг.                                                  | Весовые категории:<br>40,44,48 кг.                                               |
| Координация                                                   | Челночный бег 3х10 м (не более 9,8 сек.)                                               | Челночный бег 3х10 м (не более 10,3 сек.)                                        |
| Гибкость                                                      | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) |                                                                                  |
| Сила                                                          | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз)                                  | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 20 раз)                     |
|                                                               | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)                       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)                 |
|                                                               | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке «угол» (не менее 15 раз)      | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке «угол» (не менее 8 раз) |
| Скоростно-силовые                                             | Прыжок в длину с места (не менее 200 см.)                                              | Прыжок в длину с места (не менее 175 см.)                                        |
| Для спортивных дисциплин                                      |                                                                                        |                                                                                  |
|                                                               | Весовые категории:<br>66,73,81 кг.                                                     | Весовые категории:<br>52,57,63 кг.                                               |
| Координация                                                   | Челночный бег 3х10 м (не более 10 сек.)                                                | Челночный бег 3х10 м (не более 10,4 сек.)                                        |
| Гибкость                                                      | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) |                                                                                  |
| Сила                                                          | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз)                                  | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 20 раз)                     |
|                                                               | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. (не менее 30 раз)                      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. (не менее 20 раз)                |
|                                                               | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке «угол» (не менее 13 раз)      | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке «угол» (не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые                                             | Прыжок в длину с места (не менее 200 см.)                                              | Прыжок в длину с места (не менее 175 см.)                                        |
| Для спортивных дисциплин                                      |                                                                                        |                                                                                  |
|                                                               | Весовые категории:<br>90,100, +100 кг.                                                 | Весовые категории:<br>70,78, +78 кг.                                             |
| Координация                                                   | Челночный бег 3х10 м (не более 10,2 сек.)                                              | Челночный бег 3х10 м (не более 10,6 сек.)                                        |
| Гибкость                                                      | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) |                                                                                  |
| Сила                                                          | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)                                  | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)                     |
|                                                               | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. (не менее 25 раз)                      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. (не менее 20 раз)                |
|                                                               | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке «угол» (не менее 10 раз)      | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке «угол» (не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые                                             | Прыжок в длину с места (не менее 185 см.)                                              | Прыжок в длину с места не менее 155 см.)                                         |
| Иные спортивные нормативы                                     |                                                                                        |                                                                                  |
| Техническое мастерство                                        | Обязательные требования к технической подготовленности                                 |                                                                                  |

Группы этапа высшего спортивного мастерства формируются из числа спортсменов, выполнивших спортивный разряд мастера спорта.

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормы для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства представлены в таблице 28.

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,  
иные спортивные нормы  
для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

| <b>Нормативы общей физической, специальной физической подготовки</b> |                                                                                                  |                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Развиваемые физические качества</b>                               | <b>Контрольные упражнения (тесты)</b>                                                            |                                                                                                  |
|                                                                      | <b>Мужчины</b>                                                                                   | <b>Женщины</b>                                                                                   |
|                                                                      | <b>Для спортивных дисциплин:</b>                                                                 |                                                                                                  |
|                                                                      | <b>весовая категория:<br/>50 кг, 55 кг, 60 кг.</b>                                               | <b>весовая категория:<br/>44 кг, 48 кг</b>                                                       |
| <b>Координация</b>                                                   | Челночный бег 3 x 10 м<br>(не более 9,6 с)                                                       | Челночный бег 3 x 10 м<br>(не более 10,1 с)                                                      |
| <b>Гибкость</b>                                                      | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу<br>(касание пола ладонями)        |                                                                                                  |
| <b>Сила</b>                                                          | Подтягивание из виса на перекладине<br>(не менее 20 раз)                                         | Подтягивание из виса на низкой перекладине<br>(не менее 25 раз)                                  |
|                                                                      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу<br>(не менее 35 раз)                              | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу<br>(не менее 25 раз)                              |
|                                                                      | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"<br>(не менее 20 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"<br>(не менее 10 раз) |
| <b>Скоростно-силовые</b>                                             | Прыжок в длину с места (не менее 230 см)                                                         | Прыжок в длину с места (не менее 185 см)                                                         |
|                                                                      | <b>Для спортивных дисциплин:</b>                                                                 |                                                                                                  |
|                                                                      | <b>весовая категория:<br/>66 кг, 73 кг, 81 кг</b>                                                | <b>весовая категория:<br/>52 кг, 57 кг, 63 кг</b>                                                |
| <b>Координация</b>                                                   | Челночный бег 3 x 10 м<br>(не более 9,8 с)                                                       | Челночный бег 3 x 10 м<br>(не более 10,2 с)                                                      |
| <b>Гибкость</b>                                                      | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу<br>(касание пола ладонями)        |                                                                                                  |
| <b>Сила</b>                                                          | Подтягивание из виса на перекладине<br>(не менее 20 раз)                                         | Подтягивание из виса на низкой перекладине<br>(не менее 25 раз)                                  |
|                                                                      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу<br>(не менее 35 раз)                              | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу<br>(не менее 25 раз)                              |
|                                                                      | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"<br>(не менее 20 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"<br>(не менее 10 раз) |
| <b>Скоростно-силовые</b>                                             | Прыжок в длину с места (не менее 230 см)                                                         | Прыжок в длину с места (не менее 185 см)                                                         |
|                                                                      | <b>Для спортивных дисциплин:</b>                                                                 |                                                                                                  |
|                                                                      | <b>весовая категория:<br/>90 кг, 100 кг, 100+ кг</b>                                             | <b>весовая категория:<br/>70 кг, 78 кг, 78+ кг</b>                                               |
| <b>Координация</b>                                                   | Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,2 с)                                                         | Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,4 с)                                                         |
| <b>Гибкость</b>                                                      | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу<br>(касание пола ладонями)        |                                                                                                  |



|                          |                                                                                                  |                                                                                                 |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Сила</b>              | Подтягивание из виса на перекладине<br>(не менее 13 раз)                                         | Подтягивание из виса на низкой перекладине<br>(не менее 19 раз)                                 |
|                          | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)                                 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)                                |
|                          | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"<br>(не менее 10 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"<br>(не менее 8 раз) |
| <b>Скоростно-силовые</b> | Прыжок в длину с места (не менее 210 см)                                                         | Прыжок в длину с места (не менее 170 см)                                                        |

## Раздел 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### 6.1. Список литературы:

1. И.Д. Свищев, В.Э. Жердев, Л.Ф. Кабанов, В.Л. Кабанов, Н.Г. Михайлов, С.И. Кришук.

«Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования». «Советский спорт», 2003 г.

2. Ю.А.Шулика, Я.К.Коблев, Ю.М.Схалыхо, Ю.В.Подоруев «Дзюдо для начинающих» учебное пособие, 2006г.

3. С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов «Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России». М. «Советский спорт», 2005 г.

4. С.Б.Элипханов «Теоретические основы силовой подготовки в женском дзюдо» Учебное пособие для тренеров спортивных школ, 2013г.

5. С.К.Багадирова «Спортивная психология». Учебное пособие, 2014г.

6. Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

7. Приказа Минздравсоцразвития Российской Федерации от 09.08.2010 г. № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;

8. Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 21.08.2017 г. № 767 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо».

### 6.2. Интернет ресурсы:

1. Министерство спорта РФ: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru);

2. Министерство образования и науки РФ: <http://минобрнауки.рф/>

3. Федерация дзюдо: <http://www.judo.ru/>

4. Федерация дзюдо Пермского края: [dzudopermkrai@mail.ru](mailto:dzudopermkrai@mail.ru)



## Раздел 6. ПЛАН СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий России, Пермского края. Федерация дзюдо Пермского края: [dzudopermkrai@mail.ru](mailto:dzudopermkrai@mail.ru)  
В таблице 29 представлен примерный план спортивных мероприятий МБУ СШОР по самбо и дзюдо г. Краснокамска.

Таблица 29

### **Примерный план спортивных мероприятий В МБУ СШОР по самбо и дзюдо г. Краснокамска**

| <b>№</b> | <b>Наименование мероприятия</b>                       | <b>Примерные сроки проведения</b> |
|----------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 1        | Первенство Пермского края по дзюдо                    | январь                            |
| 2        | Открытое Первенство города Краснокамска среди юношей  | февраль                           |
| 3        | Открытое первенство города Краснокамска среди девушек | апрель                            |
| 4        | Спартакиада, ПФО по дзюдо                             | июнь                              |
| 5        | День физкультурника                                   | август                            |