

Комитет образования администрации города Тамбова

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа №7»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «30» 09 2023 г.  
Протокол № 1



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

Автор(ы)-составитель (и):  
Заместитель директора:  
Четырина Оксана Сергеевна

п. Строитель  
2023 г.

## Содержание

### **I. Общие положения.**

1. Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» ..... 4
2. Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» .....4

### **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки-по виду спорта «дзюдо».**

3. Сроки реализации .....4
4. Объем программы .....5
5. Виды обучения .....6
6. Годовой учебно-тренировочный план .....8
7. Календарный план воспитательной работы.....12
8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....16
9. Планы инструкторской и судейской практики .....17
- 10.Планы медицинских и медико-биологических мероприятий.....18

### **III. Система контроля.**

11. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки.....18
- 12.Оценка результатов прохождения спортивной подготовки.....19
- 13.Контрольные и контрольно-переводные нормативы.....21

### **IV. Рабочая программа по виду спорта «дзюдо».**

- 14.Программный материал .....30
- 15.Учебно-тематический план.....60

### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.**

16. Особенности осуществления спортивной подготовки и реализации программы.....68

**VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

17. Материально-технические условия.....	69
18. Кадровые условия.....	69
19. Информационно-методические условия.....	70

## **I. Общие положения**

**1.** Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке дзюдо с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Минспорта России 24.11.2022 г. № 1074 (далее – ФССП) и с учетом требований примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденной приказом Министерства спорта России от 21.12.2022 г. № 1305.

**2.** Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки на максимальную реализацию духовных и физических возможностей, подготовку спортивного резерва.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Основателем дзюдо является выдающийся японский педагог, просветитель и тренер Дзигаро Кано. В 1882 году Д.Кано основал свою школу дзюдо «Кодокан» ставшую в последствии крупнейшим в мире центром по подготовке специалистов по дзюдо. Дзюдо – это путь к наиболее эффективному способу использования духа и тела. Сущность дзюдо заключается в достижении искусства нападать и обороняться через упорные тренировки, закаляя тело и воспитывая волю.

Характерна история дошедшая до наших дней. Вечером, после обильного снегопада Д.Кано вышел погулять в сад. Сильный снег поломал много веток на деревьях. Только тонкая веточка вишни под тяжестью снега все ниже склонялась к земле. В какой-то момент снег соскользнул с нее, веточка распрямилась и заняла прежнее положение. «Вот таким должен быть дзюдоист!» воскликнул Д.Кано. Основателем дзюдо в России был Василий Сергеевич Ощепков начавший проводить занятия по дзюдо в 1917 году в городе Владивосток.

Начиная с 1956 года стали проводить чемпионаты мира по дзюдо один раз в два года. В 1964 году дзюдо вошло в программу Олимпийских игр в Токио, где дебютировали советские самбисты О. Степанов, А. Боголюбов, А. Кикнадзе, П. Чиквиладзе и занявшие в неофициальном командном зачете 2 место, и завоевав в личном зачете бронзовые медали.

Счет золотым олимпийским наградам открыл в 1972 году Советский мастер дзюдо Ш. Чечишвили. В 1972 году в СССР была образована всесоюзная федерация дзюдо. Первым чемпионом мира по дзюдо в 1975 году в Вене стал В. Невзоров.

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

Для спортивной дисциплины «дзюдо»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	15-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	8-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. Программа рассчитывается на 52 недели.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки										Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)								
	До года		Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет					
	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й				
Количество часов в неделю	6	6	8	8	10	10	14	16	16	20	24		

Общее количество часов в год	312	312	416	416	520	520	728	832	832	1040	1248
------------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, осуществляется в следующих формах.

5.1 Учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные).

5.2 Учебно- тренировочные мероприятия.

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России,	-	14	18	21

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

	период				
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

### 5.3 Спортивные соревнования.

Объем соревновательной деятельности. Для спортивной дисциплины «дзюдо».

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

### 5.4 Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам.

### 5.5 Контрольные мероприятия.

### 5.6 Инструкторская и судейская практика.

### 5.7 Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

## 6. Годовой учебно-тренировочный план.

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки или летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебного процесса).

6.1 В годовом учебно – тренировочном плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и учебно-тренировочные мероприятия, указываются в соотношении с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду



спорта «дзюдо» и перечнем учебно-тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10 % не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта «дзюдо».

6.2 Продолжительность учебно-тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки до 2-х часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – до 4-х часов.

При проведении более 1 учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

6.3 На основании годового учебно-тренировочного плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой группы.

6.4 Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.



### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки										
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года			До трех лет			Свыше трех лет			
			1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	
		Недельная нагрузка в часах										
		6	6	8	8	10	10	14	16	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)										
15 - 20				8 - 12				6-12	1-2	1		
1.	Общая физическая подготовка	182	182	214	214	126	16	148	150	150	164	194
2.	Специальная физическая подготовка	14	14	32	32	98	98	152	182	182	204	250
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	30	30	58	66	66	80	98
4.	Техническая подготовка	98	98	146	146	198	198	276	332	332	432	498

5.	Тактическая подготовка	4	4	6	6	16	16	22	22	22	26	24
6.	Теоретическая подготовка	4	4	6	6	16	16	22	22	22	26	24
7.	Психологическая подготовка	4	4	6	6	16	16	22	22	22	26	24
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	2	4	4	4	4	4	6	8
9.	Инструкторская практика	-	-	-	-	4	4	6	8	8	20	24
10.	Судейская практика	-	-	-	-	4	4	6	8	8	20	24
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	2	4	4	6	8	8	18	40
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	4	4	6	8	8	18	40
Общее количество часов в год		312	312	416	416	520	520	728	832	832	1040	1248

### 7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- ...</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков</li> </ul>	В течение года

		наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - ...	
1.3.	...	...	...
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ...	В течение года
2.3.	...	...	...
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие	В течение

	(воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	В течение года
3.3.	...	...	...
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры	В течение года

		спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...	
4.2.	...	...	...
5.	<b>Другое направление          работы, определяемое          организацией,          реализующей          дополнительные          образовательные          программы спортивной          подготовки</b>	...	...



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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	...	...	...
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	...	...	...
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	...	...	...

## **9. Планы инструкторской и судейской практики.**

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся на учебно-тренировочном этапе с первого года обучения.

### Учебно-тренировочный этап.

#### Первый год.

1. Освоение терминологии, принятой в дзюдо.
2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт, проведение упражнений по построению и перестроению группы.

#### Второй год.

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

#### Третий год.

1. Уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно ее проведению по заданию тренера.
2. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими спортсменами.
3. Знать основные правила судейства соревнований.

#### Четвертый год.

1. Привлечение в качестве помощника тренера для проведения тренировок и соревнований.
2. Привлекать для проведения тренировок и соревнований в младших возрастных группах.

### Этап совершенствования спортивного мастерства

#### Первый, второй год.

1. Проведение занятий с группой.
2. Составление рабочих планов, конспектов занятий.
3. Практика судейства на соревнованиях по дзюдо в спортивной школе, на районных и городских соревнованиях.

#### Третий, четвертый, пятый год.

1. Проведение тренировочных занятий различной направленности.

2. Проведение индивидуализированных занятий по дзюдо.
3. Организация и проведение соревнований в районе, в городе. Практика судейства на городских и областных соревнованиях.

#### Этап высшего спортивного мастерства

1. Проведение тренировочных занятий различной направленности.
2. Составление документации для работы спортивной секции по дзюдо.
3. Организация и проведение соревнований в районе, в городе. Практика судейства на городских и областных соревнованиях.

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

10.1 Медицинский контроль за юными спортсменами осуществляется соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп ТЭ, 2 раза в год для групп СС и ВСМ);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Медицинский контроль предусматривает главное - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

10.2. К медико-биологическим средствам относятся: специализированное питание, фармакологические средства, распорядок дня, спортивный массаж, гидропроцедуры, суховоздушная и паровая бани, баротерапия, оксигенотерапия, электростимуляция, ультрафиолетовое излучение.

### **III. Система контроля**

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;  
овладеть основами техники вида спорта «дзюдо»;  
получить общие знания об антидопинговых правилах;  
соблюдать антидопинговые правила;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)  
по видам спортивной подготовки.

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет</b>				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			2	1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	3
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+2
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет</b>				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			3	2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			3	2
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет</b>				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			5	4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	7
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
<b>4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше</b>				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			7	6
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	9
4.3.	Наклон вперед из положения стоя	см	не менее	

	на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
5.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			11,0	11,4
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			4	2
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			60	50
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
6.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,6	11,2
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			6	4
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			70	60
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
7.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,4	11,0
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			8	6
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			80	70
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
8.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,2	10,8
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			10	8
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			95	85

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки

<p>1 Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»;</p> <p>для девушек – «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»</p>			
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество во раз	не менее 10      9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество во раз	не менее 12      11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4      +5
<p>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»;</p> <p>для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»</p>			
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество во раз	не менее 8      7
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество во раз	не менее 11      10
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4      +5
<p>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»;</p> <p>для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»</p>			
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество во раз	не менее 14      13



3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество во раз	не менее	
			15	14
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<p>4 Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»;</p> <p>для девушек – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»</p>				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество во раз	не менее	
			11	10
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество во раз	не менее	
			15	14
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<p>5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»;</p> <p>для девушек – «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»</p>				
5.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	10,6
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество во раз	не менее	
			12	10
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			105	100
<p>6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»;</p> <p>для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»</p>				
6.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	

			10,1	10,7
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество во раз	не менее	
			11	10
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	90
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»				
7.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	10,4
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество во раз	не менее	
			14	12
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»				
8.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	10,6
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество во раз	не менее	
			12	11
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			115	105
9. Уровень спортивной квалификации				
9.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		

9.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
------	-----------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек (женщин) – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество во раз	не менее	
			18	15
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество во раз	не менее	
			20	16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для девушек (женщин) – «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество во раз	не менее	
			14	12

2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество во раз	не менее	
			17	15
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<p>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек (женщин) – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»</p>				
3.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	10,2
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество во раз	не менее	
			16	14
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	150
<p>4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для девушек (женщин) – «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»</p>				
4.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	10,4
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество во раз	не менее	
			14	13
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года)	спортивный разряд «первый спортивный разряд»		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года)	спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «ката», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг» «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг»; для женщин – «ката», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг» «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг»				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		9	-
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			27	12
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин для мужчин – «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для женщин – «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	15
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		7	-
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			26	19
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5

<p>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин:  для мужчин – «ката», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг»,  «весовая категория 50 кг»,  «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг» «весовая категория 60 кг»,  «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг»;  для женщин – «ката», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг»,  «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг» «весовая категория 52 кг»,  «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг»</p>			
3.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			9,0      9,6
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество во раз	не менее
			20      18
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			195      160
<p>4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин:  для мужчин – «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»,  «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг»,  «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»;  для женщин – «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг»,  «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»</p>			
4.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			9,6      10,1
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество во раз	не менее
			18      16
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			175      150
5. Уровень спортивной квалификации			
5.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»		

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

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

##### **Этап начальной подготовки первый год обучения *Теоретические основы физической культуры и спорта***

Развитие физической культуры и спорта в России.

Традиции единоборств, их история и предназначение.

Основные команды судей и тренера. Складывание кимоно. Завязывание пояса.

Правила дзюдо, этикет в дзюдо. Понятие и о гигиене и санитарии.

Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви.

Значение и основные правила закаливания.

Спортивная дисциплина. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом.

Соревнования по дзюдо. Проводимые в России. Достижения юных дзюдоистов.

##### ***Общая физическая подготовка***

##### ***Строевые упражнения.***

Общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте. Повороты на месте и в движении. Перестроение. Остановка во время движения шагом и бегом. Изменение скорости движения, изменение направления и т.д.

##### ***Общеразвивающие упражнения.***

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Поднимание и опускание рук в различных направлениях. Движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Движения прямыми и согнутыми руками. Махи руками. Одновременные круговые движения рукам в различных плоскостях. Сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади.

##### ***Силовые упражнения***

Выполнение переворотов партнера в партере (переворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину, перевороты партнера (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковер, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время (20 с).

##### ***Скоростные упражнения***

Имитация бросков по технике 5 КЮ, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость.

##### ***Упражнения, повышающие выносливость***

Освобождение от захватов (до 1 мин), борьба в партере (до 2 мин).

##### ***Координационные упражнения***

Выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к

другу, лежа на спине, лежа на животе), имитационные упражнения с набивным мячом.

Упражнения, повышающие гибкость. Борцовский мост из стойки с помощью партнера.

### **Основы техники и тактики**

#### **Дзюдо 6 «КЮ» - белый пояс**

RAI – приветствие (поклон). Tachi-rai – приветствие стоя. Zarai – приветствие на коленях. OBI – пояс (завязывание). SHISAI – стойки. SHINATI

-передвижения: Ayumi-ashi -передвижение обычными шагами, Nsugi-ashi - передвижение приставными шагами: вперед-назад; влево-вправо; по диагонали. NAI-SABAKI -повороты (перемещения тела): на 90° шагом вперед; на 90° шагом назад; на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали); на 180° скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали); на 180° круговым шагом вперед; на 180° круговым шагом назад. KUMI-KATA -захваты (основной захват -рукав-отворот).

KUZUSHI - выведение из равновесия

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

UKEMI — падения

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

Связка технических элементов 6 КЮ:

Тори: основной захват (Kumi-kata) выведение из равновесия вперед (Mae-kuzushi); Тори: основной захват (Kumi-kata) -выведение из равновесия назад Ushiro-kuzushi); Тори: основной захват (Kumi-kata) -передвижение обычными шагами (Ayumi-ashi); Тори: основной захват (Kumi-kata) - выведение из равновесия назад вправо (Ushiro-migi-kuzushi); Тори: основной захват (Kumi-kata) выведение из равновесия назад влево (Ushiro-hidari - kuzushi); Уке: падение на бок (Yoko); Уке: падение на спину (Ushiro)

### ***Различные виды спорта и подвижные игры***



## Подвижные игры: «Команда быстроногих», «Тяни вокруг»

«Петушиный бой», «Перетягивание через черту», «Эстафеты с элементами равновесия», «Погоня», «Сбей кеглю», «Попади в предмет», «Дровосек». Спортивные игры - футбол, баскетбол.

Гимнастика: Группировка (сидя, лежа, перекаат назад в Группировке); кувырки (вперед, назад, вперед со скрещенными ногами); боковой переворот; упоры (головой в ковер, упор присев, упор лежа); висы (на согнутых руках, вис лежа — девочки, подтягивание в висе и висе лежа — девочки, перемещение в висе на перекладине); мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский); связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед- назад, два кувырка назад); равновесие (ходьба с перешагиванием через предметы, с бросками и ловлей мяча, с отягощением— набивной мяч, диск от штанги — до 2 кг, повороты в полуприседе, в приседе; лазание по канату в три приема; прыжковые упражнения через скакалку, в длину с места, выпрыгивание из полуприседе, многоскоки).

### *Специальные навыки*

Изучение и освоение основных компонентов технико-тактической и психологической подготовки.

### *Тактическая подготовка*

Тактика проведения захватов, удержаний, бросков; тактика участия в соревнованиях по общефизической подготовке (тактическая установка «на демонстрацию определенного результата»).

### *Психологическая подготовка*

Из арсенала дзюдо:

**Для воспитания решительности.** Элементарные формы борьбы (за захват, за территориальное преимущество); моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыша конкретной оценки); командная борьба в своей тренировочной группе.

**Для воспитания настойчивости.** Освоение приемов в обе стороны, слитное выполнение демонстрационного комплекса, поддержание равновесия при выполнении бросков, выполнение бросков на «фоне усталости».

**Для воспитания выдержки.** Борьба по заданию (выполнение только защитных действий); ведение борьбы в неудобную сторону.

**Для воспитания смелости.** Поединки с более сильным соперником, выполнение новых приемов, демонстрация комплекса 6 КЮ перед группой товарищей, участие в аттестации.

**Для воспитания трудолюбия.** Поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря, выполнение домашних заданий по изучению терминологии дзюдо.

Средства других видов деятельности:

**Для воспитания решительности.** Кувырок в высоту через натянутую резинку (высота от 30 до 40 см), обогнать партнера, имеющего форму 1-2 метра в беге на 20-30 метров.

**Для воспитания настойчивости.** Соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе; соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях.

**Для воспитания выдержки.** Преодоление усталости, преодоление трудностей при выполнении координационных упражнений.

**Для воспитания смелости.** Прыжок, кувырок через партнера, стоящего в упоре на кистях и коленях.

**Для воспитания трудолюбия.** Выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке.

Средства нравственной подготовки

**Для воспитания чувства взаимопомощи.** Страховка партнера, помощь при выполнении упражнений, подготовка и уборка инвентаря.

**Для воспитания дисциплинированности.** Выполнение строевых упражнений: построения в шеренгу, перестроения (в круг из колонны по одному, из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два), размыкания приставными шагами, повороты на месте. Выполнение требований и заданий тренера, соблюдение этикета дзюдо, традиций спортивного коллектива.

**Для воспитания инициативности.** Выполнение заданий по оформлению спортивного уголка, участие в конкурсе на лучшую технику броска, удержания.

### **Этап начальной подготовки второй год обучения**

#### **Теоретические основы физической культуры и спорта**

Техника безопасности на занятиях дзюдо.

Роль физической культуры и спорта в жизни человека.

История борьбы дзюдо в России. Гигиена спортивных сооружений.

Закаливание воздухом, водой, солнцем.

Дневник самоконтроля, его форма и содержание.

Соревнования по дзюдо, проводимые в России. Достижения юных дзюдоистов.

#### **Общая физическая подготовка**

##### **Строевые упражнения.**

Общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте. Повороты на месте и в движении. Перестроение. Остановка во время движения шагом и бегом. Изменение скорости движения, изменение направления и т.д.

##### **Общеразвивающие упражнения.**

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Поднимание и опускание рук в различных направлениях. Движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Движения прямыми и согнутыми руками. Махи руками. Одновременные круговые движения рукам в различных плоскостях. Сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади.

### ***Силовые упражнения***

Выполнение переворотов партнера в партере (переворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину, перевороты партнера (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковер, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время (20 с).

### ***Скоростные упражнения***

Имитация бросков по технике 5 КЮ, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость.

### ***Упражнения, повышающие выносливость***

Освобождение от захватов (до 1 мин), борьба в партере (до 2 мин).

### ***Координационные упражнения***

Выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), имитационные упражнения с набивным мячом.

### ***Упражнения, повышающие гибкость.***

Борцовский мост из стойки с помощью партнера.

### ***Дзюдо***

Основы техники и тактики дзюдо

### **Связка технических элементов 5 КЮ**

Тори: основной захват (Kumi-kata) выведение из равновесия вперед (Maе-kuzushi); Тори: основной захват (Kumi-kata) - выведение из равновесия назад (Ushiro-kuzushi); Тори: основной захват (Kumi-kata) - передвижение обычными шагами (Ayumi-ashi); Тори: основной захват (Kumi-kata) - выведение из равновесия назад вправо (Ushiro-migi-kuzushi); Тори: основной захват (Kumi-kata) выведение из равновесия назад влево (Ushiro- hidaги - kuzushi); Уке: падение на бок (Uoko); Уке: падение на спину (Ushiro).

5 КЮ — желтый пояс

NAGE-WAZA – техника бросков

De-ashi-barai	Боковая подсечка под выставленную ногу
Hiza-guruma	Подсечка в колено под отставленную ногу
Sasae-tsurikomi -ashi	Передняя подсечка под выставленную ногу
Uki-goshi	Бросок скручиванием вокруг бедра
O-soto-gari	Отхват

O-goshi	Бросок через бедро подбивом
O-uchi-gari	Зацеп изнутри голенью
Seoi-nage	Бросок через спину с захватом руки на плечо

#### КАТАМЕ - WAZA - техника сковывающих действий

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

Комбинации из элементов 5 КЮ: передняя подсечка пол выставленную ногу (Sasae-tsurikomi –ashi) - переход на выполнение удержания сбоку (Hon-kesa-gatame); бросок скручиванием вокруг бедра (Uki- goshi) переход на удержание со стороны головы (Kami-shiho-gatame); зацеп изнутри голенью (O-uchi-gari) переход на удержание верхом (Tate-shiho- gatame); отхват (O-soto-gari) переход на удержание поперек (Yoko-shiho- gatame).

Борьба в партере: в стандартных исходных положениях, в исходных положениях по заданию (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), на выполнение конкретного удержания, уходы от удержаний; защиты от удержаний, поединок до 2 минут.

Борьба в стойке: с односторонним сопротивлением, с обоюдным сопротивлением, с выполнением конкретного броска, поединок до 2 минут.

#### Участие в соревнованиях

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 тренировочной деятельности.

#### ***Специальные навыки***

##### Технико-тактическая и психологическая подготовка

Однонаправленные комбинации на основе изученных действия 5 КЮ: боковая подсечка под выставленную ногу - бросок через бедро с захватом пояса, подхват бедром – подхват изнутри.

Равнонаправленные комбинации: боковая подсечка под выставленную ногу – обхват, боковая подсечка под выставленную ногу – бросок через спину с захватом руки на плечо. Самостоятельное составление комбинация из известных бросков.

### ***Тактика ведения поединка.***

Сбор информации (наблюдение, опрос). Оценка обстановки – сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка – состояние зала, зрителей, судей, масштаб соревнований).

### ***Тактика участия в соревнованиях.***

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

### ***Психологическая подготовка***

Из арсенала дзюдо:

*Для воспитания решительности.* Режим дня и его выполнение. Проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке – остановка, разбор, исправление ошибок.

*Для воспитания настойчивости.* Выполнение нормативов по ОФП, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения, поединок с сильным противником.

*Для воспитания выдержки.* Отработка техники в стойке и партере до 10 минут.

*Для воспитания смелости.* Броски и ловля предметов (гири, набивные мячи), в парах. Кувырки вперед, назад с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.

*Для воспитания трудолюбия.* С полной самоотдачей выполнять все тренировочные задачи.

*Средства нравственной подготовки.* Поведение в школе, в секции, дома. Воспитание устойчивой взаимопомощи воспитание дисциплинированности, воспитание инициативности.

### ***Спортивное и специальное оборудование***

Ковер для борьбы (переносной, постоянный). Размеры ковра. Покрышки ковра. Окладные маты. Обвивки стен.

## **Этап начальной подготовки третий год обучения**

### ***Теоретическая подготовка***

Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития

Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления

здоровья человека. Закаливание организма. Зарождение и развитие борьбы дзюдо.

### **Общая физическая подготовка**

#### **Строевые упражнения.**

Общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте. Повороты на месте и в движении. Перестроение. Остановка во время движения шагом и бегом. Изменения скорости движения, изменение направления и т.д.

#### **Общеразвивающие упражнения.**

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Поднимание и опускание рук в различных направлениях. Движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Движения прямыми и согнутыми руками. Махи руками. Одновременные круговые движения рукам в различных плоскостях. Сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади.

#### **Имитационные упражнения**

- с набивным мячом для освоения подсечек;
- на гимнастической стенке для освоения подхвата;

Поединки.

Для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

Для развития быстроты: поединки со спрутами.

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

Для развития ловкости: поединки с наиболее опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

Для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменений из структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

### **Дзюдо**

Изучение техники 4 КЮ

NAGE-WAZA – техника бросков

Ko-soto-gari	Задняя подсечка
Ko-uchi-gari	Подсечка изнутри
Koshi-guruma	Бросок через бедро с захватом шеи
Tsurikomi-goshi	Бросок через бедро с захватом отворота
Okuri-ashi-barai	Боковая подсечка в темп шагов
Tai-otoshi	Передняя подножка
Narai-goshi	Подхват бедром (под две ноги)

Uchi-mata	Подхват изнутри (под одну ногу)
-----------	---------------------------------

#### КАТAME-WAZA – техника сковывающих действий

Kuzure-kesa-gatame	Удержание сбоку с захватом из-под руки
Makura-kesa-gatame	Удержание сбоку с захватом своей ноги
Ushiro- kesa-gatame	Обратное удерживание сбоку
Kuzure-yoko-shito-gatame	Удержание поперек с захватом руки
Kuzuue-kami-shiho-gatame	Удержание со стороны головы с захватом руки
Kuzure-tate-shiho-gatame	Удержание верхом с захватом руки

#### Дополнительный материал НАГЕ-ВАДЗА

Tsubame-gaeshi	Контрприем от боковой подсечки
Ko-uchi- gaeshi	Контрприем от подсечки изнутри
Narai-goshi-gaeshi	Контрприем от подхвата бедром
Uchi-mata-gaeshi	Контрприем от подхвата изнутри
Sode-tsurikomi-goshi	Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)
Kouchi-gake	Одноименный зацеп изнутри голенью
Uchi-mata-sukashi	Контрприем от подхвата изнутри скручиванием

Соблюдение этикета дзюдо, контроль за осанкой, равновесием, правильностью терминологии.

Комбинации:

- боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai\_ - переход на выполнение удержания поперек с захватом руки (Kuzure-yoko-shito-gatame);
- бросок через бедро с захватом шеи (Koshi-guruma) – переход на удержание сбоку с захватом своей ноги (Makura-kesa-gatame);
- подсечка изнутри (Ko-uchi-gari) – переход на удержание со стороны головы с захватом руки (Kuzuue-kami-shiho-gatame).

Самооборона: освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

#### ***Специальные навыки***

Технико-тактическая и психологическая подготовка

#### ***Техническая подготовка***

Совершенствование техники 5 КЮ. Изучение техники 4 КЮ.

#### ***Тактическая подготовка***

***Тактика проведения технико-тактических действий:***

– однонаправленные комбинации на основе изученных действия 5,4 КЮ: боковая подсечка под выставленную ногу – бросок через бедро с захватом пояса – подхват изнутри. Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

– разнонаправленные комбинации: боковая подсечка под выставленную ногу – охват, боковая подсечка под выставленную ногу – бросок через спину с захватом руки на плечо. Самостоятельное составление комбинация из известных бросков.

### ***Тактика ведения поединка.***

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

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

Тактика участие в соревнованиях

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

### ***Психологическая подготовка***

#### ***Средства волевой подготовки***

Для воспитания решительности. Режим дня и его выполнение. Проведение поединков с моделирование ситуации, предстоящие в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке – остановка, разбор, исправление ошибок.

Для воспитания настойчивости. Выполнение нормативов по ОФП, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником.

Для воспитания выдержки. Отработка техники в стойке и партере до 10 минут.

Для воспитания смелости. Броски и ловля предметов в парах. Кувырки вперед, назад с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.

Для воспитания трудолюбия. С полной самоотдачей выполнять все тренировочные занятия.

Поведение в школе, в секции, дома. Воспитание чувства



взаимопомощи. Воспитание дисциплинированности. Воспитание инициативности.

### ***Спортивное и специальное оборудование***

Необходимые для занятий тренажеры и приспособления для развития специальных физических качеств.

## **Этап начальной подготовки четвертый год обучения**

### ***Теоретические основы физической культуры и спорта***

Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко- тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.

Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Закаливание организма. Зарождение и развитие борьбы дзюдо.

### ***Общая физическая подготовка***

#### ***Строевые упражнения.***

Общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте. Повороты на месте и в движении. Перестроение. Остановка во время движения шагом и бегом. Изменение скорости движения, изменение направления и т.д.

#### ***Общеразвивающие упражнения.***

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Поднимание и опускание рук в различных направлениях. Движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Движения прямыми и согнутыми руками. Махи руками. Одновременные круговые движения рукам в различных плоскостях. Сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади.

#### ***Имитационные упражнения***

- с набивным мячом для освоения подсечек;
- на гимнастической стенке для освоения подхвата;

Поединки.

Для развития силы: на сохранение статистических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

Для развития быстроты: поединки со спрутами.

Для развития ловкости: поединки с наиболее опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

Для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменений из структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

## ***Дзюдо***

## Совершенствование техники 4 КЮ

### NAGE-WAZA – техника бросков

Ko-soto-gari	Задняя подсечка
Ko-uchi-gari	Подсечка изнутри
Koshi-guruma	Бросок через бедро с захватом шеи
Tsurikomi-goshi	Бросок через бедро с захватом отворота
Okuri-ashi-barai	Боковая подсечка в темп шагов
Tai-otoshi	Передняя подножка
Harai-goshi	Подхват бедром (под две ноги)
Uchi-mata	Подхват изнутри (под одну ногу)

### KATAME-WAZA – техника сковывающих действий

Kuzure-kesa-gatame	Удержание сбоку с захватом из-под руки
Makura-kesa-gatame	Удержание сбоку с захватом своей ноги
Ushiro-kesa-gatame	Обратное удерживание сбоку
Kuzure-yoko-shito-gatame	Удержание поперек с захватом руки
Kuzuue-kami-shiho-gatame	Удержание со стороны головы с захватом руки
Kuzure-tate-shiho-gatame	Удержание верхом с захватом руки

### Дополнительный материал НАГЕ-ВАДЗА

Tsubame-gaeshi	Контрприем от боковой подсечки
Ko-uchi-gaeshi	Контрприем от подсечки изнутри
Harai-goshi-gaeshi	Контрприем от подхвата бедром
Uchi-mata-gaeshi	Контрприем от подхвата изнутри
Sode-tsurikomi-goshi	Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)
Kouchi-gake	Одноименный зацеп изнутри голенью
Uchi-mata-sukashi	Контрприем от подхвата изнутри скручиванием

Соблюдение этикета дзюдо, контроль за осанкой, равновесием, правильностью терминологии.

Комбинации:

- боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai\_ - переход на выполнение удержания поперек с захватом руки (Kuzure-yoko-shito-gatame);
- бросок через бедро захватом шеи (Kuzure – guruma) – переход на удержание сбоку с захватом своей ноги (Makura-kesa-gatame);
- подсечка изнутри (Ko-uchi-gari) – переход на удержание со стороны головы с захватом руки (Kuzuue-kami-shiho-gatame).

Самооборона: освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

### ***Различные виды спорта и подвижные игры***

*Легкая атлетика.* Для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости – челночный бег 3 × 10 м. Для развития выносливости – бег 400 м, кросс- 2-3 км.

*Гимнастика.* Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина). Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

*Акробатика.* Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат», колесо (переворот боком).

*Баскетбол.* Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

*Футбол.* Совершенствование ударов по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

*Подвижные игры и эстафеты.* Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

*Плавание.* Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

### ***Специальные навыки***

#### *Техническая подготовка*

Совершенствование техники 5, 4 КЮ.

#### *Тактическая подготовка*

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

*Однонаправленные комбинации* на основе изученных действия 5,4 КЮ: боковая подсечка под выставленную ногу – бросок через бедро с захватом пояса – подхват изнутри. Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

*Разнонаправленные комбинации:* боковая подсечка под выставленную ногу – охват, боковая подсечка под выставленную ногу – бросок через спину с захватом руки на плечо. Самостоятельное составление комбинация из известных бросков.

#### **Тактика ведения поединка.**

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

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

### **Тактика участия в соревнованиях.**

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

### **Психологическая подготовка**

Для воспитания решительности. Режим дня и его выполнение. Проведение поединков с моделирование ситуации, предстоящие в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке – остановка, разбор, исправление ошибок.

Для воспитания настойчивости. Выполнение нормативов по ОФП, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником.

Для воспитания выдержки. Отработка техники в стойке и партере до 10 минут.

Для воспитания смелости. Броски и ловля предметов в парах. Кувырки вперед, назад с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.

Для воспитания трудолюбия. С полной самоотдачей выполнять все тренировочные занятия.

Поведение в школе, в секции, дома. Воспитание чувства взаимопомощи. Воспитание дисциплинированности. Воспитание инициативности

### ***Спортивное и специальное оборудование***

Спортивная одежда, обувь борца (тренировочный костюм, трусы, куртка, плавки, бандаж, защитные раковины, носки, борцовские ботинки) и уход за ними.

Подсобные помещения (раздевалки, душевые, санузел, кладовая, массажная, парная баня, лаборатория).

## **Учебно-тренировочный этап первый-второй год подготовки *Теоретические основы физической культуры и спорта***

Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.

### ***Общая физическая подготовка***

#### *Строевые упражнения.*

Общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте. Повороты на месте и в движении. Перестроение. Остановка во время движения шагом и бегом. Изменение скорости движения, изменение направления и т.д.

#### *Общеразвивающие упражнения.*

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Поднимание и опускание рук в различных направлениях. Движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Движения прямыми и согнутыми руками. Махи руками. Одновременные круговые движения рукам в различных плоскостях. Сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади.

#### *Имитационные упражнения*

- с набивным мячом для освоения подсечек;
- на гимнастической стенке для освоения подхвата.

Поединки.

Для развития силы: на сохранение статистических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противник развития быстроты: поединки со спрутами.

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

Для развития ловкости: поединки с наиболее опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий. Для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменений из структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

### ***Дзюдо***

Совершенствование техники 5,4 КЮ.

Изучение техники 3 КЮ.

NAGE-WAZA – техника бросков

Ko-soto-gake	Зацеп снаружи голенью
Tsuri-goshi	Бросок через бедро с захватом пояса
Yoko-otoshi	Боковая подножка на пятке (седом)
Ashi-guruma	Бросок через ногу со скручиванием под отставленную ногу
Hane-goshi	Подсад бедром и голенью изнутри
Narai-tsurikomi-ashi	Передняя подсечка под отставленную ногу
Tomoe-nage	Бросок через голову с упором стопой в живот

Kata-guruma	Бросок через плечи «мельница»
-------------	-------------------------------

#### КАТАМЕ-WAZA – техника сковывающих действий

Kata-juji-jime	Удушение спереди, скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)
Gyaku-juji-jime	Удушение спереди, скрещивая руки (ладони вверх)
Nami-juji-jime	Удушение спереди, скрещивая руки (ладони вниз)
Okuri-eri-jime	Удушение сзади двумя отворотами
Kata-ha-jime	Удушение сзади отворотом, выключая руку
Nadaka-jime	Удушение сзади плечом и предплечьем
Ude-garami	Узел локтя
Ude-hishigi-juji-gatame	Рычаг локтя захватом руки между ног

#### Дополнительный материал НАГЕ-ВАДЗА – техника бросков

Yama-arashi	Подхват бедром с обратным захватом одновременного отворота
Hane-goshi-gaeshi	Контрприем от подсада бедром и голенью изнутри
Morote-gari	Бросок захватом двух ног
Kuchiki-daoshi	Бросок захватом ноги за подколенный сгиб
Kibisu-gaeshi	Бросок захватом ноги за пятку
Seoi-otoshi	Бросок через спину (плечо) с колена (колен)

#### КАТАМЭ-ВАДЗА – техника сковывающих действий

Ryote-jime	Удушение спереди кистями
Sode-guruma-jime	Удушение спереди отворотом и предплечьем вращением
Kesa-ude-hishigi-gatame	Рычаг локтя от удержания сбоку
Kesa-ude-garami	Узел локтя от удержания сбоку

Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса 4, 3 КЮ.

Самостоятельная разработка комбинаций по технике 3 КЮ.

Самооборона.

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

Защита от ударов рукой сверху.

#### Различные виды спорта и подвижные игры

Спортивные игры – футбол, баскетбол. Плавание, легкая атлетика.

*Футбол.* Совершенствование ударов по мячу ногой, ударов серединой и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу, ударов носком, пяткой (назад). Остановка мяча. Ведение мяча. Двусторонняя игра.

*Баскетбол.* Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Выход для получения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Противодействие атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты. Двусторонняя игра.

*Легкая атлетика.* Чередование ходьбы и бега на дистанции до 5000 метров, кросс 2000 метров (без учета времени), бег 1000 метров (на результат), прыжки в длину.

### ***Специальные навыки***

#### ***Техническая подготовка***

Совершенствование техники 5, 4 КЮ. Изучение техники 3 КЮ.

#### ***Тактическая подготовка***

Тактика проведения технико-тактических действий:

*Однонаправленные комбинации* на основе изученных действий 5,4 КЮ: боковая подсечка под выставленную ногу – бросок через бедро с захватом пояса – подхват изнутри. Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

*Разнонаправленные комбинации:* боковая подсечка под выставленную ногу – охват, боковая подсечка под выставленную ногу – бросок через спину с захватом руки на плечо.

Самостоятельное составление комбинация из известных бросков.

Тактика ведения поединка.

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

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

Тактика участие в соревнованиях

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

#### ***Психологическая подготовка***

Средства волевой подготовки

Для воспитания решительности. Режим дня и его выполнение. Проведение поединков с моделирование ситуации, предстоящие в соревнованиях, поединки

на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке – остановка, разбор, исправление ошибок.

Для воспитания настойчивости. Выполнение нормативов по ОФП, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединки с сильным противником.

Для воспитания выдержки. Отработка техники в стойке и партере до 10 минут.

Для воспитания смелости. Броски и ловля предметов в парах. Кувырки вперед, назад с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.

Для воспитания трудолюбия. С полной самоотдачей выполнять все тренировочные занятия.

Поведение в школе, в секции, дома. Воспитание чувства взаимопомощи. Воспитание дисциплинированности. Воспитание инициативности.

### ***Спортивное и специальное оборудование***

Татами (14x14). Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения. Необходимые для занятий тренажеры и приспособления для развития специальных физических качеств.

## **Учебно-тренировочный этап третий- четвертый год подготовки**

### ***Теоретические основы физической культуры и спорта***

Врачебный контроль и самоконтроль.

Характеристика элементов, изучаемых бросков, приемов, защит.

Основные методы развития силы, быстроты. Правила соревнований.

*Правила соревнований. Организация и проведение соревнований*

Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Календарь соревнований. Подготовка мест соревнований, требования к ним. Порядок открытия и закрытия соревнований. Порядок выполнения упражнений.

### ***Общая физическая подготовка***

#### ***Строевые упражнения.***

Общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте. Повороты на месте и в движении. Перестроение. Остановка во время движения шагом и бегом. Изменение скорости движения, изменение направления и т.д.

#### ***Общеразвивающие упражнения.***

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Поднимание и опускание рук в различных направлениях. Движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Движения прямыми и согнутыми руками. Махи руками. Одновременные круговые движения рукам в различных плоскостях. Сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади.



### Имитационные упражнения

- с набивным мячом для освоения подсечек;
- на гимнастической стенке для освоения подхвата;

Поединки.

**Для развития силы:** на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

**Для развития быстроты:** поединки со спрутами.

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

**Для развития ловкости:** поединки с наиболее опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

**Для развития гибкости:** увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменений из структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Совершенствование техники 3 КЮ.

NAGE-WAZA – техника бросков

Ko-soto-gake	Зацеп снаружи голенью
Tsuri-goshi	Бросок через бедро с захватом пояса
Yoko-otoshi	Боковая подножка на пятке (седом)
Ashi-guruma	Бросок через ногу со скручиванием под отставленную ногу
Hane-goshi	Подсад бедром и голенью изнутри
Narai-tsurikomi-ashi	Передняя подсечка под отставленную ногу
Tomoe-nage	Бросок через голову с упором стопой в живот
Kata-guruma	Бросок через плечи «мельница»

КАТAME-WAZA – техника сковывающих действий

Kata-juji-jime	Удушение спереди, скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)
Gyaku-juji-jime	Удушение спереди, скрещивая руки (ладони вверх)
Nami-juji-jime	Удушение спереди, скрещивая руки (ладони вниз)
Okuri-eri-jime	Удушение сзади двумя отворотами
Kata-ha-jime	Удушение сзади отворотом, выключая руку
Hadaka-jime	Удушение сзади плечом и предплечьем
Ude-garami	Узел локтя
Ude-hishigi-juji-gatame	Рычаг локтя захватом руки между ног

Дополнительный материал НАГЕ-ВАДЗА – техника бросков

Yama-arashi	Подхват бедром с обратным захватом одновременного отворота
Hane-goshi-gaeshi	Контрприем от подсада бедром и голенью изнутри
Morote-gari	Бросок захватом двух ног
Kuchiki-daoshi	Бросок захватом ноги за подколенный сгиб
Kibisu-gaeshi	Бросок захватом ноги за пятку
Seoi-otoshi	Бросок через спину (плечо) с колена (колен)

КАТАМЭ-ВАДЗА – техника сковывающих действий

Ryote-jime	Удушение спереди кистями
Sode-guruma-jime	Удушение спереди отворотом и предплечьем вращением
Kesa-ude-hishigi-gatame	Рычаг локтя от удержания сбоку
Kesa-ude-garami	Узел локтя от удержания сбоку

### ***Различные виды спорта и подвижные игры***

Спортивные игры - футбол, баскетбол, гандбол, плавание

*Футбол.* Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Остановка мяча. Ведение мяча. Отбор мяча. Двусторонняя игра.

*Баскетбол.* Совершенствование бросков в корзину одной рукой с отскоком от щита, бросков в корзину одной рукой в прыжке. Тактика нападения. Выход для получения мяча. Тактика защиты. Система личной защиты. Двусторонняя игра.

*Гандбол.* Бросок мяча одной рукой (правой и левой) одноударное и многоударное на месте, перемещаясь шагом и бегом по прямой, зигзагом с различной скоростью. Техника защиты. Перемещение. Блокирование мяча двумя руками сверху. Блокирование игрока. Двусторонняя игра.

*Легкая атлетика.* Чередование ходьбы и бега на дистанции до 5000 метров, кросс 3000 метров (без учета времени), бег 2000 метров (на результат), прыжки в длину.

### **Специальные навыки**

*Техническая подготовка*

Совершенствование техники 5, 4, 3 КЮ

*Тактическая подготовка*

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

*Однонаправленные комбинации* на основе изученных действий 5, 4, 3 КЮ: передняя подножка – подхват, боковая подсечка под выставленную ногу. – бросок через бедро с захватом пояса, подхват бедром – подхват изнутри. Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

*Разнонаправленные комбинации:* боковая подсечка под выставленную ногу

– охват, боковая подсечка под выставленную ногу – бросок через спину с захватом руки на плечо. Самостоятельное составление комбинация из известных бросков.

### **Тактика ведения поединка.**

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

- сбор информации (наблюдение, опрос);

- оценка обстановки – сравнение всех возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества)

– условия проведения поединка (состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);

– цель поединка – победитель (с конкретным счетом), не дать победить противнику (с конкретным счетом).

### **Тактика участия в соревнованиях**

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

### *Средства волевой подготовки*

Для воспитания решительности. Режим дня и его выполнение. Проведение поединков с моделированием ситуации предстоящей в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке – остановка, разбор, исправление ошибок.

Для воспитания настойчивости. Выполнение нормативов по ОФП, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником.

Для воспитания выдержки. Отработка техники в стойке и партере до 10 минут.

Для воспитания смелости. Броски и ловля предметов в парах. Кувырки вперед, назад с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.

Для воспитания трудолюбия. С полной самоотдачей выполнять все тренировочные занятия.

Поведение в школе, в секции, дома. Воспитание чувства взаимопомощи.

Воспитание дисциплинированности. Воспитание инициативности.

### ***Спортивное и специальное оборудование***

Устройство и оборудование зала (размеры, освещение, пол, окраска, вентиляция, температура). Ковер для борьбы (переносной, постоянный). Размеры ковра. Покрышки ковра. Окладные маты. Обивка стен (в маленьких залах).

Необходимые для занятий тренажеры и приспособления для развития специальных физических качеств.

### **Учебно-тренировочный этап пятый год подготовки** ***Теоретические основы физической культуры и спорта***

Основы методики обучения и тренировки (обучение и тренировка – единый педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков развития физических и волевых качеств, дидактические принципы, последовательность обучения, методы обучения, основные требования к организации занятий, урок как основная форма организации и проведения занятий, участие в соревнованиях, разминка).

#### ***Общая физическая подготовка***

##### ***Строевые упражнения.***

Общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте. Повороты на месте и в движении. Перестроение. Остановка во время движения шагом и бегом. Изменение скорости движения, изменение направления и т.д.

##### ***Общеразвивающие упражнения.***

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Поднимание и опускание рук в различных направлениях. Движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Движения прямыми и согнутыми руками. Махи руками. Одновременные круговые движения рукам в различных плоскостях. Сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади.

#### **Дзюдо**

Изучение техники 2 КЮ.

NAGE-WAZA – техника бросков

Sumi-gaeshi	Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
Tani-otoshi	Задняя подножка на пятке (седом)
Hane-makikomi	Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо
Sukui-nage	Обратный переворотом с подсадом бедром
Utsuri-goshi	Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку
O-guruma	Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу
Soto-makikomi	Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо
Uki-otoshi	Бросок выведением из равновесия вперед

KATAME-WAZA – техника сковывающих действий

Ude-hishigi-waki-gatame	Рычаг локтя внутри захватом руки под плечо
Ude-hishigi-hara-gatame	Рычаг локтя внутри через живот

Ude-hishigi-hiza-gatame	Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху
Ude-hishigi-ude-gatame	Рычаг локтя внутрь, прижимая руку к ключице
Ude-hishigi-ashi-gatame	Рычаг локтя внутрь ногой
Tsukkomi-jime	Удушение спереди двумя отворотами
Katate-jime	Удушение спереди предплечьем
Sankaku-jimi	Удушение захватом головы и руки ногами

### Дополнительный материал НАГЕ-ВАДЗЕ – техника бросков

Te-guruma	Боковой переворот
Obi-otoshi	Обратный переворот с подсадом с захватом пояса
Daki-wakare	Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади
Uchi-makikomi	Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)
O-soto-makikomi	Отхват в падении с захватом руки под плечо
Narai-makikomi	Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо
Uchi-mata-makikomi	Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо
Hikkomi-gaeshi	Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху
Tawara-gaeshi	Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху

### КАТАМЭ-ВАДЗА – техника сковывающих действий

Ude-hishigi-sankaku-gatame	Рычаг локтя захватом головы и руки ногами
Ushiro-waki-gatame	Обратный рычаг локтя внутрь
Ude-hishigi-juji-gatame (kumikata)	Рычаг локтя захватом руки между ног

Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса 2-3 КЮ.

Самостоятельная разработка комбинаций по технике 2 КЮ.

Самооборона.

Защита от ударов локтем, коленом, головой. Защита от ударов палкой (другими предметами).

### *Основы профессионального самоопределения*

Формирование социального значимых качеств личности: самостоятельности, ответственности, активности, толерантности и др.

Развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

Знакомство с педагогической профессией, профессией тренера-преподавателя.

Оказание помощи тренеру-преподавателю в организации мероприятий с учащимися младших групп.

Участие в разработке и реализации проектов социально-педагогической направленности.

### ***Различные виды спорта и подвижные игры***

Спортивные игры - футбол, баскетбол, гандбол, плавание

*Футбол.* Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность. Остановка мяча. Обманные движения (финты). Выполнение обманных движений в единоборстве. Отбор мяча. Двусторонняя игра.

*Баскетбол.* Совершенствование бросков в корзину одной рукой с отскоком от щита, бросков в корзину одной рукой в прыжке. Тактика нападения. Выход для получения мяча. Тактика защиты. Система личной защиты. Двусторонняя игра.

*Гандбол.* Совершенствование бросков мяча одной рукой (правой и левой) одноударное и многоударное на месте. Техника защиты. Перемещение. Блокирование мяча двумя руками сверху. Блокирование игрока. Двусторонняя игра.

*Легкая атлетика.* Чередование ходьбы и бега на дистанции до 8000 метров, кросс 5000 метров (без учета времени), бег 3000 метров (на результат), прыжки в длину.

### ***Специальные навыки***

Совершенствование умения концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию системы «стрелок- оружие» и на тех элементах техники, в которых возник «брак»

### ***Спортивное и специальное оборудование***

Устройство и оборудование зала (размеры, освещение, пол, окраска, вентиляция, температура). Ковер для борьбы (переносной, постоянный). Размеры ковра. Покрышки ковра. Окладные маты. Обивка стен (в маленьких залах). Необходимые для занятий тренажеры и приспособления для развития специальных физических качеств.

Подсобные помещения (раздевалки, душевые, санузел, кладовая, массажная, парная баня, лаборатория).

Спортивная одежда, обувь борца (тренировочный костюм, трусы, куртка, плавки, бандаж, защитные раковины, носки, борцовские ботинки) и уход за ними.

## **Этап высшего спортивного мастерства**

### ***Теоретические основы физической культуры и спорта***

Основные методы тренировки (метод равномерных усилий, интервальный метод, переменный метод, повторный метод, контрольный и соревновательный метод, чередование методов)

Планирование спортивной тренировки (периоды, циклы, волнообразные изменения нагрузок, виды планирования). Анализ тренировочной деятельности

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки (мышечная деятельность – необходимые условия физического развития, тренировка как процесс формирования двигательных навыков)

Общая и специальная физическая подготовка (направленность, развитие физических качеств, двигательных функций, работоспособности, соотношение ОФП и СФП в тренировке)

Правила соревнований, их организация и проведение (виды и характер соревнований, календарный план соревнований, положение и программа соревнований). Анализ соревновательной деятельности

### ***Общая физическая подготовка***

#### ***Строевые упражнения***

Общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте. Повороты на месте и в движении. Перестроение. Остановка во время движения шагом и бегом. Изменение скорости движения, изменение направления и т.д.

#### ***Общеразвивающие упражнения.***

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Поднимание и опускание рук в различных направлениях. Движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Движения прямыми и согнутыми руками. Махи руками. Одновременные круговые движения рукам в различных плоскостях. Сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади.

### ***Общая и специальная физическая подготовка***

*Упражнения для развития скорости.* Пробегание коротких отрезков 10, 20, 30, 60, 100 м; прыжки в длину и в высоту с разбега, с места; выполнение 10 упражнений на время; 10 бросков партнера на время; выполнение приемов с максимальной скоростью; участие в играх с большой интенсивностью; выполнение упражнений по зрительному, слуховому, тактильному сигналу (раздражителю).

*Упражнения для развития выносливости борца.* Бег на дистанции 200- 800 м. Кроссы 3-5 км. Спортивные игры (более длительное время). Ведение схватки со спуртами, по формуле, превышающей соревновательную. Выполнение упражнений на количество раз в течение 60 секунд. Многократное выполнение отдельных приемов. Проведение подвижных и спортивных игр с большой интенсивностью.

*Имитационные упражнения.* Выполнение структуры приемов дзюдо.

Выполнение подготовительных и подводящих упражнений к приему.

*Упражнение на расслабление.* Упражнение на расслабление по команде руководителя. Расслабление после напряжения.

*Дыхательные упражнения.* Упражнения на задержку дыхания; выполнение выдоха, вдоха и задержки дыхания в различных позах.

*Упражнения для развития гибкости.* Наклоны в положении сидя, ноги врозь (партнер, стоя сзади, помогает наклону), сведение рук за спиной (партнер стоит сзади, захватив локти). Наклоны вперед, стоя лицом друг к другу, руки положить на плечи. Прогибание назад, сидя на скамейке (партнер держит за голени). В положении лежа на животе, руки за головой прогибаться в пояснице (партнер сидит на ногах). Вставание на мост через партнера, стоящего в партере (на четвереньках). Вставание на мост с поддержкой партнера (под поясницу). Ходьба на внутреннем (наружном) крае стопы. Повороты туловища на каждый шаг. Выпады вперед с левой и правой ноги. Наклоны вперед, доставая лбом колени. Прогибание назад. Маховые движения ног. Стойка на коленях (доставание ягодичей ковра). Круговые вращения тазом, туловищем. Стойка на коленях (прогибание); упор головой в ковер (движение вперед, назад, в стороны). Стоя спиной к стенке, встать на мост, опираясь о стенку. Из стойки встать на мост (с помощью и без помощи партнера).

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Сгибание и разгибание рук в упоре (стоя, лежа, ногами о стенку, в стойке на руках, о спинку стула, гимнастическую стенку). Приседание на двух и одной ноге, то

же с выпрямлением. Поднимание и опускание ног. Перекладывание поднятых до 90° ног с одной стороны на другую. Встречные круги ногами. Поднимание туловища лежа на полу. Сгибание туловища лежа на спине. Прогибание лежа на животе. Ходьба в полуприседах, в полном приседе. Упор головой о ковер спереди с помощью и без помощи рук. Сгибание и разгибание шеи с повисшим на ней партнером. Стойка на голове. Мост. Сгибание и разгибание рук в упоре на пальцах. Подтягивание на руках. Отжимание в упоре. Приседание на двух ногах. Прыжки в длину с места. Тройной прыжок с места. Перетягивание за руки. Переталкивание в группах. Прыжки вверх с подбеганием. Борьба с переносом противника в свой «лагерь». Ходьба «гусиным» шагом. Смещение с места за руку. Толкание ядра. Метание гранаты. Приседания с грузом. Наклоны с грузом. Прыжки на одной ноге. Бег с сопротивлением партнера. Ходьба с подниманием на носки.

«Бой всадников». Перетягивание в парах сидя. Перетягивание каната. Силовая игра. «Стенка на стенку». Переноска груза. Упражнения с набивным мячом. Опорные прыжки («чехарда»). Бег с прыжками вверх через 3-5 шагов. Прыжки по отметкам. Прыжки на носках. Схватки с более тяжелым противником, более сильным. Броски тяжелого партнера.

*Упражнения с партнером.* Ходьба и бег с партнером, сидящим на плечах.



Наклоны с партнером, висящим на шее. Наклоны с партнером, лежащим на плечах. Ходьба в полуприседе с партнером. Повороты туловища с партнером, лежащим на плечах.

Перетягивание в парах одной и двумя руками, сидя и стоя; выталкивание с площади ковра грудью, спиной, боком; борьба за захват; борьба стоя на одной ноге; борьба с одним захватом; борьба ногами лежа; борьба за предмет (мяч, гимнастическая палка, пояс); борьба за площадь ковра; борьба за мяч; борьба за отрыв партнера от ковра; «бой петухов»; «бой всадников».

Переноска партнера на руках, на спине, на плечах; верхом; переползание с партнером; упражнения на мосту с сидящим на бедрах партнером; ходьба и бег с партнером; поднятие лежащего партнера; упражнения с мешком и чучелом (наклоны, повороты, чучела, приседания, бег, прыжки). Выполнение элементов приемов техники на партнере.

*Упражнения для укрепления положения моста.* Движения в положении на мосту вперед-назад, поворотом головы; движения в положении упора головой в ковер вперед-назад, в сторону, кругообразные; забегание вокруг головы; вставание на мост из положения стоя на коленях, с приседа, со стойки; движение на мосту с партнером, движения в упоре головой в ковер у стенки.

## *Дзюдо*

### *Техническая подготовка*

Совершенствование техники 3, 2 КЮ. Изучение техники 1 КЮ. NAGE-WAZA – техника бросков

O-soto-guruma	Отхват под две ноги
Uki-waza	Передняя подножка на пятке (седом)
Yoko-wakare	Подножка через туловище вращением
Yoko- guruma	Бросок через грудь вращением (седом)
Ushiro-goshi	Подсад опрокидыванием от броска через бедро
Ura-nage	Бросок через грудь прогибом
Sumi-otoshi	Бросок выведением из равновесия назад
Yoko-gake	Боковая подсечка с падением

KATAME-WAZA – техника сковывающих действий

Ude-hishigi-te-gatame	Рычаг локтя через предплечье в стойке
Ude-hishigi-ude-gatame	Рычаг локтя внутрь, прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке
Tomoe-jime	Удушение одноименными отворотами петель вращением из стойки

Дополнительный материал KINSHI-WAZA – запрещенная техника.

Daki-age	Подъем из партера подсадом (запрещенный прием)
Kani-basami	Бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием)
Kawazu-gake	Бросок обвивом голени (запрещенный прием)

КАТАМЭ-ВАДЗА – техника сковывающих действий

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

Совершенствование техники выполнения ранее освоенных атакующих действий в различных условиях.

Совместные усилия тренера-педагога и врача должны быть направлены на всестороннюю подготовку дзюдоистов, на успешное овладение ими спортивным мастерством и достижение высоких результатов. Так как многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими нагрузками и значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль тренера-педагога и врача за состоянием здоровья спортсмена.

***Основы профессионального самоопределения***

Дальнейшее формирование социально значимых качеств личности: самостоятельности, ответственности, активности, толерантности и др.

Развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

Знакомство с ведущими тренерами-преподавателями, введение в педагогическую профессию. Психологическое тестирование.

Оказание помощи тренеру-преподавателю в организации мероприятий с учащимися младших групп.

Участие в разработке и реализации проектов социально-педагогической направленности.

***Различные виды спорта и подвижные игры***

Спортивные игры - футбол, баскетбол, гандбол.

**Футбол.** Совершенствование ударов по мячу ногами, ударов в единоборстве, ударов на точность и дальность. Совершенствование обманных движений (финты), выполнений обманных движений в единоборстве, отбора мяча. Двусторонняя игра.

*Баскетбол.* Совершенствование бросков по кольцу от плеча, одной рукой с отскоком от щита, одной рукой в прыжке. Тактика нападения. Атака корзины. Тактика защиты. Противодействие атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты. Двусторонняя игра.

*Гандбол.* Совершенствование броска мяча одной рукой (правой и левой) одноударное и многоударное на месте, перемещаясь шагом и бегом по прямой, зигзагом с различной скоростью. Техника защиты. Перемещение. Блокирование мяча двумя руками сверху. Блокирование игрока. Двусторонняя игра.

*Легкая атлетика.* Бег 400, 800, 1500, 2000 м., кросс 2-3 км.

### ***Специальные навыки***

Совершенствование техники 4, 3, 2 КЮ.

Изучение техники 1 КЮ. Тактическая подготовка

Тактика проведения технико-тактических действий:

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

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

*Тактика участия в соревнованиях.*

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

*Психологическая подготовка*

### **Средства волевой подготовки.**

Формирование состояния оптимальной боевой готовности к соревнованиям. Различные типы установок к соревнованиям: «на победу», «на превышение собственного результата», «на отбор к другому старту». Преодоление трудностей при сгонке веса. Усиление черт характера: стремление к победе, целеустремленность, настойчивость. Формирование потребностей в самореализации путем занятий дзюдо.

### ***Спортивное и специальное оборудование***

Устройство и оборудование зала (размеры, освещение, пол, окраска, вентиляция, температура). Ковер для борьбы (переносной, постоянный). Размеры ковра. Покрышки ковра. Окладные маты. Обивка стен (в маленьких залах). Необходимые для занятий тренажеры и приспособления для развития специальных физических качеств.

Подсобные помещения (раздевалки, душевые, санузел, кладовая,

массажная, парная баня, лаборатория).

Спортивная одежда, обувь борца (тренировочный костюм, трусы, куртка, плавки, бандаж, защитные раковины, носки, борцовские ботинки) и уход за ними.

### 15. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	≈ <b>120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

	человека			
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных

				соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	...	...	...	...
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	≈ <b>600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	...	...	...	...
Этап	<b>Всего на этапе</b>	<b>≈ 1200</b>		



совершенствования спортивного мастера	<b>совершенствования спортивного мастера:</b>			
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты –

	многокомпонентный процесс			специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	...	...	...	...
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое

эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности			воспитание. Эстетическое воспитание.
Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности

	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
	...	...	...

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам дзюдо.

16.1 Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «дзюдо», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

16.5 Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимся в группах на разных этапах спортивной подготовки если:

- объединенная группа состоит из обучающихся на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;
- объединенная группа состоит из обучающихся на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- объединенная группа состоит из обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При объединении обучающихся, проходящих спортивную подготовку на разных этапах, в одну группу не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

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

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе к материально-технической базе, кадрам, инфраструктуре и иным условиям, установленными ФССП.

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

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право использования соответствующей материально-технической базой или объектом инфраструктуры:

- наличие тренировочного спортивного зала
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

	<b>Наименование</b>	<b>Количество изделий</b>
1	Манекен для борьбы 140 м	1 шт.
2	Беговая дорожка	1 шт.
3	Скамья многофункциональная	1 шт.
4	Стенка шведская	3 шт.
5	Гриф для штанги	1 шт.
6	Покрывало борцовское	1 шт.

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

18.1 Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952 н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от

15.08.2011 № 96н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

18.2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства кроме основного тренера – преподавателя допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «дзюдо», а так же на всех этапах спортивной подготовки.

18.3 Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеры-преподаватели используют:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) раз в два года;
- формирование профессиональных навыков через наставничество;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах.

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

1. Каплин В.Н., Еганов А.В., Сиротин О.А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод, рекомендации. - М.: Госкомспорт, 1990. - 22 с.
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. – ООО «Издательство АСТ», 2003. - 863 с.
3. Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытник В.Н. Многолетняя подготовка дзюдоистов. - М.: ФиС, 1982. - 328 с.
4. Сиротин О. А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. - Челябинск, 1996. - 315 с.
5. Учебная программа для учреждений дополнительного образования – Дзюдо, Москва 2003 – 111 с.
6. Кожевников С. Акробатика, 1984 – 221 с.
7. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов. – ОАО «Издательство «Советский спорт», 2006 – 492 с.
8. Хорст Вольф Техника самообороны – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001 – 208 с.
9. Коблев Я.К., Рубанов М.Н., Невзоров В.М. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 160 с.
10. Дзюдо от спорта до самообороны. Учебно-методическое пособие Гергель Ю.Г., Шубский А.О. – М.: Советский спорт, 2006. – 133 с.
11. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Дзюдо: история, теория, практика. – Издательский Дом «СК» - 2000, 158 -с.

12. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо. – Издательство Урал-Пресс, 1993, 302 -с

**Аудиовизуальные средства**

1. Видеозаписи с соревнований различного уровня
2. Комплект дисков «Фестиваль дзюдо»

**Интернет-ресурсы**

1. <http://www.judo.ru/>
2. <http://www.mir-judo.ru/>
3. <http://judobelarus.com/>
4. <http://www.zoomby.ru/watch/55393-dzyudo-tehnika-zahvatov>



