

УПРАВЛЕНИЕ ПО СПОРТУ, КУЛЬТУРЕ И МОЛОДЕЖНОЙ  
ПОЛИТИКЕ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТУЛЫ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
«МЕТАЛЛУРГ»  
(МБУДО ДЮСШ «МЕТАЛЛУРГ»)

# Программа СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ по борьбе ДЗЮДО

*Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо, от 19 сентября 2012 года, приказ №231*

*Возраст обучающихся: 10-23 года  
Срок реализации программы: 10 лет*

г. Тула  
2015 г.

Принята  
на педагогическом совете  
МБУДО ДЮСШ «Металлург» г. Тулы

Протокол № 2  
«26» августа 2015 год

«Утверждаю»  
Директор  
МБУДО ДЮСШ «Металлург» г. Тулы

  
Н.А. Козьякова  
«  »    2015 год  
Приказ № 01-06/17 от 26.08.2015

**Авторы программы:**

Трифонов Валерий Николаевич – тренер-преподаватель высшей категории.  
Чистяков Дмитрий Борисович – заместитель директора по учебно-спортивной работе

**Рецензенты:**

Иванкин Олег Вячеславович – кандидат педагогических наук при Тульском государственном университете, тренер-преподаватель высшей категории МБУДО ДЮСШ «Металлург»  
Афониная Ирина Петровна – преподаватель кафедры физического воспитания и спорта ТулГУ, доцент, кандидат педагогических наук

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами

**Программа предназначена** для организации спортивной подготовки по борьбе дзюдо в МБУДО ДЮСШ «Металлург» г. Тулы

**Раскрывает** содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый материал, система контрольных нормативов и требования для перевода обучающихся в группы более высокой квалификации

## СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3-4 стр.
I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.....	5 стр.
Общие требования к организации учебно-тренировочной работы .....	5-15 стр.
II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ .....	15 стр.
2.1. Организационно-методические указания .....	15-16стр.
2.2. Общие требования безопасности.....	17 стр.
2.3. Этапы спортивной подготовки .....	18-26 стр.
2.4. Педагогический и врачебный контроль .....	26-28 стр.
<i>Комплекс контрольных упражнений по тестированию     уровня общей физической подготовленности</i>	
<i>Комплекс контрольных упражнений по тестированию     уровня специальной физической подготовленности</i>	
2.5. Медицинское обследование.....	28 стр.
2.6. Текущий контроль тренировочного процесса .....	28-29 стр.
2.7. Теоретическая подготовка.....	29-31 стр.
2.8. Воспитательная работа и психологическая подготовка	31-32 стр.
2.9. Восстановительные средства и мероприятия .....	33-34 стр.
3. Программный материал для практических занятий...	35-50 стр.
<i>Примерные схемы недельных микроциклов для     учебно-тренировочных этапов .....</i>	
<i>Общая физическая подготовка.....</i>	
<i>Специальная физическая подготовка .....</i>	
<i>Специализированные игровые комплексы .....</i>	
<i>Технико-тактическая подготовка.....</i>	
3.1. Примерный комплекс психомышечной тренировки	50-51 стр.
Список литературы:	52 стр.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Борьба дзюдо** – японское боевое искусство, созданное мастером и просветителем Дзигоро Кано (1860 – 1938 г.). Им были сформулированы основные правила и принципы тренировок и проведения соревнований. Будучи инспектором и инструктором привилегированного лица Гакусюин, Кано провёл тщательный анализ рукописей по дзюдзюцу, не переставая совершенствоваться в практике борьбы. Он обобщал и систематизировал достижения множества самостоятельно существовавших направлений школ дзюдзюцу. Его усилиями был открыт зал с двенадцатью татами в храме Эйсёдзи (Токио), который впоследствии был преобразован в современный институт дзюдо – Кодокан. Как средство физического воспитания, дзюдо направлено на развитие силы, здоровья и умения полностью раскрыть свои возможности. Дзюдо состоит из бросков, борьбы лёжа и каты – демонстрации приёмов упражнения. В реализации этих функций дзюдо участвуют все органы и части тела. При рациональных тренировках функциональная деятельность человеческого организма сохраняется на необходимом уровне, что укрепляет здоровье и создаёт условия для плодотворной работы. Дзюдо сегодня – олимпийский вид спорта (впервые среди мужчин на Олимпиаде в Токио 1964 года). В России ещё до революции был пробуждён интерес к этому виду борьбы энтузиастом В.С. Ощепковым, который первым из русских удостоен был быть батъ аттестованным (дан). С конца 1930-х и до начала 1960-х годов, в СССР дзюдо практически не развивалось, однако, ситуация стала меняться когда в соревнованиях по дзюдо стали принимать участие советские самбисты. На сегодняшний день Федерация дзюдо России является членом Европейского союза дзюдо, который в качестве континентального подразделения входит в Международную федерацию дзюдо.

Данная программа по дзюдо разработана для детско-юношеской спортивной школы «Металлург», составлена на основании: Федерального закона от 14.12.2007 № 329 ФЗ «О физической культуре и спорте РФ», Федерального закона «Об образовании» от 29.12.2012 № 273 ФЗ, приказа Министерства спорта РФ № 231 от 19.09.2012 года об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо, в соответствии со статьей 108 "Закона об образовании в Российской Федерации" о переходе на реализацию общеразвивающих программ и предпрофессиональных программ, положения о Министерстве спорта РФ, утверждённого постановлением правительства РФ от 19.06.2012г. № 607, Устава МБУДО ДЮСШ «Металлург», методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в РФ, обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта, системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными дзюдоистами, борцов национальных сборных команд различных возрастных групп.

В программе представлена модель построения системы многолетней подготовки, примерные планы построения тренировочного процесса по этапам обучения, варианты недельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности. В документах определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для этапа начальной подготовки (НП), для тренировочного этапа (спортивной специализации) и этапа совершенствования спортивного мастерства (СС).

### **Основные задачи этапа начальной подготовки (НП)**

- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по рукопашному бою;
- развитие физических качеств и общей физической подготовки;
- изучение базовой техники рукопашного боя;
- гармоничное развитие волевых и морально-этических качеств личности;
- формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни.

Программа обучения этапа начальной подготовки рассчитана на 2 года.

**Основные задачи тренировочного этапа (спортивной специализации)** - задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства в борьбе дзюдо, к которым относятся:

- отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства в борьбе дзюдо;
- состояние здоровья;
- дальнейшее развитие физических (двигательных) качеств, функциональной подготовленности;
- совершенствование технико-тактического арсенала борьбы дзюдо и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов;
- воспитание специальных психических качеств.

Программа обучения тренировочного этапа рассчитана на 5 лет.

## **Основные задачи групп спортивного совершенствования (СС).**

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

Программа обучения тренировочного этапа рассчитана на 3 года.

**Актуальность** предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств подростков, материально-технические условия.

### **Педагогическая целесообразность**

Данная образовательная программа педагогически целесообразна, так как при ее реализации в спортивной школе, каждый воспитанник формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие. Правильно выбранные формы, методы и средства образовательной деятельности показали свою результативность в соревнованиях различного уровня. Эффективным для гармоничного развития детей является такое введение практического и теоретического материала, который был бы вызван требованиями творческой практики. При систематических занятиях дзюдо создаются благоприятные условия, для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. При систематических занятиях рукопашным боем ведется работа не только с обучающимися, но и с их родителями, всей семьей.

Социальная значимость олимпийского вида борьбы - дзюдо проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, сферу потребления, организацию досуга, содержание образования и т.п. Имея высокое прикладное значение, дзюдо позволяет тем, кто им занимается, легко и быстро овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. Навыки и высокий уровень физической подготовки помогает и в боевой обстановке (служба в горячих точках, спецподразделениях и т.д.). Таким образом, дзюдо можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии, удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

Цель многолетней подготовки юных дзюдоистов в ДЮСШ - воспитание квалифицированных спортсменов, потенциального резерва сборных команд субъектов федерации, ведомств, активных строителей и защитников нашей Родины. Учебная работа в ДЮСШ строится на основе федерального стандарта и рассчитана на календарный год. Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха в каникулярное время спортивная школа может направлять в спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием. занятия по индивидуальным планам. Основными формами тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам (этап СС). Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годового цикла тренировки. Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренеров-преподавателей в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учебных учреждениях.

Настоящая программа состоит из двух частей:

*1-я часть программы - нормативная*, которая включает: возраст для зачисления и минимальное количество лиц, продолжительность этапов, соотношение объемов тренировочного процесса, режимы тренировочной работы, медицинские, возрастные и психофизические требования, структура годового цикла, требования к экипировке, спортивному инвентарю.

*2-я часть программы - методическая*, которая включает: учебный материал по основным видам, подготовки, его распределение по годам обучения и в годовом цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические разработки по организации, проведению учебно-тренировочных занятий, медицинского и педагогического контроля, восстановительные мероприятия, антидопинговые мероприятия, инструкторская и судейская практика.

## **1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

Рациональное построение многолетней спортивной тренировки в дзюдо осуществляется на основе учёта различных факторов:

- оптимальных возрастных границ достижения наивысших результатов;
- продолжительности систематической подготовки для достижения этих результатов;
- преимущественной направленности тренировки и уровне подготовленности на каждом этапе;
- паспортного и биологического возраста спортсменов;
- темпов прироста спортивного мастерства.

Одно из необходимых условий роста спортивного мастерства – многолетняя планомерная тренировка. Причём в процессе этой подготовки следует строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности спортсменов. Учащимся, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. В настоящей программе выделено три этапа спортивной подготовки – этап начальной подготовки (НП), тренировочный этап (спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства (СС). Максимальный состав тренировочных групп не должен превышать установленных федеральным стандартом норм, с учётом соблюдения правил безопасности на занятиях.

### **ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ И ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

На основании нормативной части программы в спортивной школе разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета директором спортивной школы.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение норматива мастера спорта России, среднего стажа занятий и возраста занимающихся).

1. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

2. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

3. На период учебно-тренировочных сборов, оздоровительно-спортивного лагеря наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы устанавливаются в соответствии с наполняемостью и режимами работы специализированных классов.

При разработке примерного учебного плана для отделения дзюдо учитывается режим тренировочной работы в неделю для различных учебных групп с расчетом не менее 52 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

Для учащихся групп СС учебный план годичного цикла подготовки может отличаться от рекомендуемого распределения времени по разделам подготовки. В этом случае при составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны подготовленности. Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона или рекордсмена целесообразно рассматривать как единый процесс, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями, с учётом возрастных возможностей юных спортсменов. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии т.д.). В процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы значительно изменяются.

Методические и организационные особенности тренировки юных спортсменов:

- тренировочные занятия с юными спортсменами в первые годы, не должны быть ориентированы на достижения высокого спортивного результата (на этапах начальной спортивной специализации);
- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием;
- основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта являются приобретённые умения и навыки, всестороннее физическое развитие, совершенствование функциональных возможностей организма;
- с возрастом и степенью подготовленности постепенно уменьшается удельный вес ОФП и возрастает вес специальной подготовки, из года в год неуклонно увеличивается общий объём тренировочной нагрузки;
- необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

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

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ,  
МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И МИНИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	14 - 20
Тренировочный этап (спортивной специализации)	5	12	10 - 12
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	---	3 - 4

На этап начальной подготовки (НП) зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 10-летнего возраста, желающие заниматься борьбой дзюдо и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся, успешно сдавшие нормативы спортивной подготовки для зачисления в группы. На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники борьбы дзюдо, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап (спортивной специализации). Программа для этого этапа подготовки рассчитана на 2-х летний период обучения в спортивной школе.

Группы тренировочного этапа (спортивной специализации) формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку (не менее 1 года на этапе начальной подготовки) и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке, требований по технической и спортивной подготовке, установленных федеральным стандартом. Учебная программа для этого этапа подготовки рассчитана на 5-и летний период обучения в спортивной школе.

Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд - кандидат в мастера спорта. Программа для этого этапа подготовки рассчитана на 3-х летний период обучения в спортивной школе.

**СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ДЗЮДО**

Разделы подготовки	Этапы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки до одного года (%)	Тренировочный этап (спортивной специализации)	Этап спортивного совершенствования (%)
Общая физическая подготовка (%)	82/80	18/17	15/16
Специальная физическая подготовка (%)		21/21	21/20
Технико-тактическая подготовка (%)	13/15	45/46	47/47
Теоретическая подготовка (%)	3/3	5/5	4/4
Контрольные испытания (%)	1/1	7/7	8,5/8,5
Соревнования (%)	—		
Инструкторская и судейская практика (%)	—	3/3	3,5/3,5
Восстановительные мероприятия (%)	1/1	1/1	1/1

**РЕЖИМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ И ТРЕБОВАНИЯ ПО СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Этапы	Год обучения	Возраст для зачисления	Требование по физической, технической, спортивной подготовке на конец учебного года
Этап начальной подготовки	до одного года	10 лет	Состояние здоровья, контрольные нормативы
	свыше года	11-12 лет	Состояние здоровья, контрольные нормативы, 3 юношеский разряд
Тренировочный этап (спортивной специализации)	до двух лет	12-14 лет	3 юношеский разряд 2 юношеский разряд
	свыше двух лет	14-17 лет	2 юношеский разряд 1 юношеский разряд III спортивный разряд, I-II спортивный разряд
Этап совершенствования спортивного мастерства	1-й, 2-й, 3-й	17-23 года	КМС; подтверждение КМС; МС

При составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития, степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные, слабые стороны подготовленности, календарный план соревнований и технико-тактические, стратегического характера задачи.

Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется - из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление, как одновременного развития физических (двигательных) качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

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

Учреждение в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, обеспечивает фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение. Результаты врачебных и психологических наблюдений используются Учреждением для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Зачисление в группы этапа начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами областного врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год. Углубленные медицинские обследования для спортсменов сборных команд Российской Федерации и их резервного состава проводятся по отдельным программам проведения УМО.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Необходимо вести контроль за использованием фармакологических средств.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развивать способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

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

### **НОРМАТИВЫ НЕДЕЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ**

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й
Год подготовки	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й
Кол-во часов в неделю	6	9	12	14	16	18	20	24	26	28
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	6	7-8	7-9	9-12	9-12	9-12	9-14	9-14
Общее кол-во часов за год	312	468	624	728	832	936	1040	1248	1352	1456
Общее кол-во тренировок за год	190	190	280	360	450	450	450	570	570	570

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ДЗЮДО**

Виды соревнований (соревновательные поединки)	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
Тренировочные	---	85	100
Контрольные	8-12	40	40
Основные	---	40	40

Всего соревновательных поединков за год	8-12	165	180
---	------	-----	-----

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ (ДВИГАТЕЛЬНЫХ) КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ В ДЗЮДО**

Физические (двигательные) качества	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

*Условные обозначения:*

3 - значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

**Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое (двигательное) качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег 30 м (не более 5 сек.)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9 сек.)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Подъём туловища, лёжа на спине (не менее 10 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см.)
	Подтягивание на перекладине за 20 сек. (не менее 4 раз)
	Подъём туловища, лёжа на спине за 20 сек. (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 20 сек. (не менее 6 раз)

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

Развиваемое физическое (двигательное) качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег 30 м (не более 4,8 сек.)
	Бег 60 м (не более 9 сек.)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8 сек.)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 7 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
	Подъём ног из виса на перекладине (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 25 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см.)
	Подтягивание на перекладине за 20 сек. (не менее 9 раз)
	Подъём туловища, лёжа на спине за 20 сек. (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 20 сек. (не менее 10 раз)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа

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

Развиваемое физическое (двигательное) качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег 60 м (не более 8,5 сек.)
	Бег 100 м (не более 14 сек.)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5.10 сек.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
	Подъём ног из виса на перекладине (не менее 8 раз)
	Приседание со штангой или партнёром своего веса (не менее 8 раз)
	Жим штанги лёжа двумя руками (не менее 105% собственного веса)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
	Лазание по канату без помощи ног – 4 м (не менее 3-х раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см.)
	Подтягивание на перекладине за 20 сек. (не менее 11 раз)
	Подъём туловища, лёжа на спине за 20 сек.(не менее 12 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 20 сек. (не менее 16 раз)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

**ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ**

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1	2	3	4	5	6
<b>1. Тренировочные сборы</b>					
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	18	--	Определяется организацией осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	14	--	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	14	--	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ	14	14	--	
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>					
2.1.	Тренировочные сборы по общей или	18	14	--	Не менее 70% состава группы

	специальной физической подготовке				лиц, проходящих спортивную подготовку на определённом этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	до 14 дней		--	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	до 5-ти дней, но не более 2 раз в год		--	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	--	до 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определённом этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	до 60 дней		--	В соответствии с правилами приёма

**ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ДЗЮДО**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Основное оборудование и инвентарь</b>			
1.	Ковёр татами	штук	1
<b>Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения</b>			
1.	Гантели переменной массы (1,5 до 6 кг)	комплект	3
2.	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	2
3.	Зеркало 2х3 м	штук	2
4.	Канат для перетягивания	штук	1
5.	Канат для лазания	штук	3
6.	Кушетка массажная	пара	2
7.	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	штук	15
8.	Мат гимнастический	комплект	2+2
9.	Медицинболы (от 1 до 5 кг)	штук	7
10.	Мячи баскетбольные	штук	2
11.	Мячи футбольные	штук	2
12.	Насос универсальный	штук	1

13.	Перекладина гимнастическая	штук	1
14.	Помост тяжёлоатлетический разборный малый (2,8 x 2,8 м)	штук	1
15.	Пояс ручной для страховки	штук	2
16.	Стенка гимнастическая	штук	6
17.	Скамейка гимнастическая	штук	3
18.	Тренажёр кистевой фрикционный	штук	4
19.	Тренажёр универсальный малогабаритный	штук	1
20.	Штанга тяжёлоатлетическая с набором «блинов» разного веса	штук	1
<b>Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства</b>			
1.	Весы до 150 кг	штук	1
2.	Видеокамера	штук	1
3.	Видеомагнитофон с монитором или телевизором	комплект	1
4.	Гонг боксёрский	штук	1
5.	Доска информационная	штук	1
6.	Секундомер электронный	штук	4
7.	Табло информационное световое электронное	комплект	2
8.	Флажки судейские для дзюдо (синий, белый)	комплект	3
9.	Радиотелефон	комплект	1
10.	Стол + стулья	комплект	2+6
<b>Технические средства ухода за местами занятий</b>			
1.	Пылесос бытовой	штук	1
2.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
3.	Ультрафиолетовая лампа для дезинфекции зала	штук	1

### Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы подготовки							
				Начальной подготовки		Тренировочный (спортивной специализации)		Совершенствования спортивного мастерства			
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)		
<b>Обувь</b>											
1	Сандалии пляжные	пар	на занимающегося	--	--	--	--	1	1	1	1
<b>Одежда</b>											
1	Дзюдога белая (куртка и брюки)	комплект	на занимающегося	1	2	1	2	2	1	2	1
2	Дзюдога синяя (куртка и брюки)	комплект	на занимающегося	1	2	1	2	2	1	2	1

	брюки)										
3	пояс	штук	на занимающегося	1	2	1	2	4	1	4	1
4	Трико (трусы) белого цвета	штук	на занимающегося	2	1	2	1	3	1	3	1
5	Футболка (белого цвета для женщин)										
6	Налокотники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
7	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
8	Наколенники (фиксаторы для голеностопа)	комплект	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1

### СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА

Современное представление о планировании подготовки связано с её определённой структурой, в которой выделяются микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроцикл тренировки это совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общего тренировочного процесса. Длительность микроцикла составляет одну неделю. В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий выделяют шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический, развивающий технический, контрольный, подводящий, соревновательный и восстановительный.

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

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

На этапах *начальной подготовки* периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется физической и функциональной подготовке. На этом этапе огромное значение, имеет техника выполнения физических упражнений. Формирование двигательных умений и навыков создаёт базу для дальнейшего совершенствования двигательного аппарата. Стремление к овладению основами целостных упражнений, а не отдельных элементов. Это позволит эффективно понимать и изучать технико-тактический арсенал борьбы дзюдо.

На *тренировочном этапе* (спортивной специализации) годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. До 2-х лет обучения уделяется внимание разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, расширению арсенала технико-тактических навыков и приёмов. При планировании годичных циклов свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения физической и функциональной подготовленности и повышения специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода 6-9 недель. Этот период делится на два этапа – общей и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки.

На первом этапе подготовительного периода ставится задача повышения уровня ОФП, развития силы, быстроты, выносливости, двигательных навыков; овладения основными элементами борьбы: падениями, страховкой, самостраховкой, захватами, передвижениями и т.д.; теоретической базой. Для данного этапа характерен большой объём тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических (двигательных) качеств, совершенствование техники борьбы, изучение элементов тактики, организуются учебные, учебно-тренировочные и контрольные схватки. Большое внимание уделяется развитию морально-волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача – участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной готовности спортсмена, поэтому соотношение средств подготовки должно соответствовать значимости соревнований.

## **2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

Методическая часть программы включает в себя характеристики учебного материала по этапам подготовки, циклам обучения, рекомендации по выбору объема учебных нагрузок, содержит методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, организации медицинского и педагогического контроля. При реализации данной программы осуществляются общие методические и специфические принципы физического воспитания. При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений.

### **2.1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определённым закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями и учётом возрастных возможностей юных спортсменов. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути. Соответственно тренировочные средства и методы в процессе всех лет занятий претерпевают значительные изменения.

Методические и организационные особенности спортивной тренировки юных спортсменов:

- тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижения в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной специализации);
- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием;
- надёжной основой успеха юных спортсменов является приобретённый фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических (двигательных) качеств, решение функциональных возможностей организма;
- с возрастом и подготовленностью постепенно уменьшается удельный вес ОФП и возрастает вес СФП и ТТМ; из года в год увеличивается рост общего объёма тренировочной нагрузки;
- необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

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

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

В настоящей программе мы базируемся на следующих методических положениях:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров, взрослых спортсменов;

- возрастание объёма общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объёма СФП (по отношению к общему объёму тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки спортсменов;
- осуществление как одновременного развития физических (двигательных) качеств на всех этапах многолетней подготовки спортсменов, так и преимущественного развития отдельных физических (двигательных) качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания.

В технической подготовке могут быть использованы два методических подхода:

- целостный - обучение движению в целом при облегчённых условиях с последующим расчленённым овладением фазами и элементами;
- расчленённый – раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое.

В данной программе предложен принцип целевого обучения. Для развития навыков пошагового построения борцовских ситуаций в систему обучения включены не только отдельные технические действия, но и комплексы логически взаимосвязанных технических действий.

#### **Примерные сенситивные периоды развития двигательных (физических) качеств**

Морфофункциональные показатели, физические (двигательные) качества	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

#### **Определение способностей к занятиям дзюдо на основе уровня подготовленности (по обобщенным данным)**

№ п/п	Исходный уровень подготовленности	Темпы прироста			Уровень способностей к дзюдо
		высокие	средние	низкие	
1.	высокий				Очень большие
					Большие
					Средние
2.	Средний				Большие
					Средние
					Низкие
3.	Низкий				Средние
					Низкие
					Очень низкие

## **2.2. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

К проведению тренировочных занятий по дзюдо допускается тренер-преподаватель (тренер), прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.

Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой. Налажена правильная организация и проведение тренировочных занятий. Последовательное и прочное освоение воспитанниками технико-технических действий, защитных приёмов. После занятий необходимо принять душ либо тщательно вымыть лицо и руки с мылом. Во время тренировочного процесса необходимо строго соблюдать правила организации занятий. Несоблюдение правил нередко приводит к травмам. Необходимо соблюдение следующих требований:

- заниматься в спортивной одежде (кимоно);
- во время выполнения бросков выполнять элементы самостраховки;
- при выполнении болевых приёмов на руки, на ноги выполнять с определёнными усилиями;
- вести борьбу строго в соответствии с правилами;
- при выполнении удушающих приёмов контролировать соперника, чтобы избежать удушения;
- заниматься на тренажёрах только в присутствии тренера;
- соблюдение правил личной гигиены (короткая причёска, коротко подстриженные ногти на руках и ногах).

### ***Запрещается:***

- без разрешения тренера:
  - преподавателя входить в зал;
- вести борьбу в стойке и партере;
- выполнять какие-либо технические действия;
- заниматься на снарядах;
- выходить из зала.

### **Требования безопасности перед началом занятий**

1. Надеть спортивную форму;
2. Проверить санитарно-гигиеническое состояние места занятия;
3. Проверить исправность спортивного инвентаря и оборудования;
4. Ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время занятия;
5. Проверить состояние здоровья у занимающихся;

### **Требования безопасности во время занятий**

1. Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе;
2. Не выполнять технических действий и не проводить тренировочных схваток без тренера-преподавателя;
3. Занимающиеся должны располагаться по площади зала, соблюдая интервалы, чтобы не было столкновений;
4. Соблюдать дисциплину во время занятий.

## **2.3. ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОГОТОВКИ**

### ***ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ***

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

**Основные задачи** – укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике борьбы дзюдо; повышение уровня физической готовности на основе проведения многоборной подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий борьбой дзюдо.

**Факторы ограничивающие нагрузку** – недостаточная адаптация к физическим нагрузкам; возрастные особенности физического развития; недостаточный общий объём двигательных умений. Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надёжные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учётом факторов, ограничивающих физическую нагрузку: отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам; возрастные особенности физического развития.

**Основные средства тренировочных воздействий:**

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.)
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание снарядов (лёгкоатлетических снарядов, теннисных и набивных мячей);
- спортивно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов).
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- школа техники борьбы дзюдо и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК)
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

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

**Основные направления тренировки.** Этап начальной подготовки – является наиболее важным, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако, на этом этапе, имеется опасность перегрузки неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма. На этапах начальной подготовки целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путём специально подобранных комплексов упражнений и игр с учётом подготовки спортсменов. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки. Многие физические (двигательные) качества наиболее устойчиво проявляются у мальчиков 11-13 лет, у девочек 10-12 лет. На этот возраст и приходится этап начальной подготовки в борьбе дзюдо. В связи с этим этап начальной подготовки – один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения мастерством в борьбе дзюдо и проводится отбор для дальнейших занятий спортом. На этом этапе нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

**Особенности обучения на этапе.** Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических (двигательных) качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий нужно овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники проводится в облегчённых условиях.

Одной из задач занятий в борьбе дзюдо является овладение основами техники.

Процесс обучения должен проходить без больших пауз, перерыв между занятиями не должен превышать трёх дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать от 15 до 25 занятий. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических (двигательных) качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе в значительном объёме упражнений, направленных на развитие силы и быстроты,

способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку юных спортсменов.

**Методика контроля.** Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером по оценке выполнения обязательной программы при сдаче экзаменационных зачётов на соответствующий «кю». Контроль эффективности физической подготовки проводится с помощью специальных переводных нормативов по годам обучения (тестами), характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытания на скорость, во второй – на силу и выносливость. Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле (время дня, приёма пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка т.д.). Контрольные испытания лучше всего проводить в соревновательной обстановке.

**Врачебный контроль** - за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск

к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

**Участие в соревнованиях.** Невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая в соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество на данном этапе обучения отдаётся игровым соревновательным методам. На этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов на сдачу степеней «кю». На этих этапах юные спортсмены должны начать соревноваться и в борьбе на татами. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый соревновательной практики формируется при сдаче обязательной программы. С этой целью при сдаче на право ношения пояса определённого цвета рекомендуется дифференцированный подход к качеству сдачи нормативных требований. Предлагается делать нашивки на пояс, в зависимости от уровня сдачи экзамена:

- 1 нашивка – «хорошо»
- 2 нашивка – «очень хорошо»
- 3 нашивка – «отлично».

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

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

### Формы проведения соревнований среди занимающихся 10–12 лет

№ п\п	Достижение преимущества над соперником	Победитель
1.	Проведение поединка по упрощённым правилам (касание любой частью тела, кроме стоп).	+
2.	Выполнение в поединке бросков, которые оцениваются только на «иппон» (возможно введение ничьей).	+
3.	Проведение «заказного» приёма (название приёма сообщается дзюдоистом арбитру и руководителю татами, но сохраняется в	+

	тайне от противника или не сохраняется). При проведении «заказного» приёма поединков останавливается и объявляется победитель.	
4.	Участие в командных соревнованиях (команда состоит из двух, трёх или более человек).	+
5.	Участие в соревнованиях по ката (демонстрация техники). По результатам соревнования присваивается квалификационная «кю».	+
6.	Участие в соревнованиях по проведению переворотов в борьбе лёжа, удержанию.	+
7.	Участие в соревнованиях (эстафеты, игры, показательные выступления)	+

**Примерный годовой план распределения учебных часов для групп этапа начальной подготовки 1-го года обучения**

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	11	12	12	11	11	8	9	134
Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8	12	120
Технико-тактическая подготовка	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	42
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9
Выполнение контрольных нормативов по ОФП	2								2				4
Восстановительные мероприятия				1			1	1					3
Всего за месяц	<b>28</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>27</b>	<b>25</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>27</b>	<b>24</b>	<b>19</b>	<b>24</b>	<b>312</b>
Всего за год	<b>312 часов</b>												

**Примерный годовой план распределения учебных часов для групп этапа начальной подготовки 2-го года обучения**

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Общая физическая подготовка	16	17	17	17	17	16	17	17	16	15	12	15	192
Специальная физическая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	12	14	186
Технико-тактическая подготовка	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	4	67
Теоретическая подготовка	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	14
Выполнение контрольных нормативов по ОФП	2								2				4
Восстановительные мероприятия			1	1			1	1	1				5
Всего за месяц	<b>40</b>	<b>41</b>	<b>41</b>	<b>41</b>	<b>40</b>	<b>39</b>	<b>41</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>37</b>	<b>30</b>	<b>34</b>	<b>468</b>
Всего за год	<b>468 часов</b>												

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

*Этап начальной спортивной специализации* направлен на достижение дзюдоистами всесторонней физической подготовленности, увеличение умений и навыков выполнения технических действий избранного вида спорта и других физических упражнений, приобретение соревновательного опыта. Он охватывает период пребывания детей и подростков в учебно-тренировочных группах спортивной школы. Эффективная система

подготовки на этом этапе во многом определяет успех дальнейшей многолетней подготовки дзюдоистов. Тренеру-преподавателю на этом этапе следует избегать чрезмерно узкой, форсированной специализации, которая в итоге приводит к преждевременной стабилизации спортивных результатов.

*Этап углубленной специализации в дзюдо.* На этом этапе совершенствуется техника дзюдо и проходит развитие специальных физических качеств. Отмечается повышение общего уровня подготовленности дзюдоистов и накопление ими соревновательного опыта. У дзюдоистов наблюдается совершенствование волевых качеств (учебно-тренировочная группа, 3-5-й годы обучения). В этом периоде подготовки у занимающихся дзюдо в основном завершается формирование функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженного учебно-тренировочного процесса. Длительность этапа связана не только с общими закономерностями спортивной тренировки, но и с индивидуальными особенностями дзюдоистов, прежде всего их спортивной одаренностью.

На этапе углубленной специализации учебно-тренировочный процесс в борьбе дзюдо приобретает выраженную специфичность. Удельный вес специальной подготовки дзюдоистов неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на выполнение специально-подготовительных и соревновательных упражнений. Суммарный объем и интенсивность тренировочных нагрузок продолжают возрастать. Существенно увеличивается количество соревнований. Система тренировки и соревнований все более индивидуализируется. Спортивная подготовка конкретного дзюдоиста строится в зависимости от того, попадает ли он в сферу спорта высших достижений или нет.

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

**Основные задачи:** обеспечение всесторонней физической подготовленности занимающихся; дальнейшее овладение ими рациональной спортивной техникой; создание благоприятных предпосылок для достижения наивысших результатов в дзюдо, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учётом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к занятиям.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации является увеличение объема при незначительном приросте их общей интенсивности. Интенсивность средств подготовки возрастает, при этом степень ее увеличения нормируется в более узких пределах, чем прирост общего объема. Тренерам-преподавателям на этом этапе подготовки важно соблюдать четкое дозирование напряженности тренировочных и соревновательных нагрузок у дзюдоистов. Это требование связано с процессом интенсивного роста и полового созревания организма дзюдоистов, когда резко активизируются естественные пластические, энергетические и регуляторные процессы, являющиеся для организма своего рода.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
- неравномерность в росте и развитии силы.

**Основные средства тренировки:**

- ОРУ (общеразвивающие упражнения);
- комплексы специально подобранных упражнений;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений своего вида;
- упражнения со штангой (вес штанги 50-70% от собственного веса);
- подвижные и спортивные игры;
- упражнения локального действия (на тренажёрах и тренировочных устройствах);
- изометрические упражнения.

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

**Основные направления тренировки.** Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому

физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед тренерами встаёт задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учётом избранного вида спорта. Данный этап характеризуется неуклонным повышением объёма и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

Специальную подготовку целесообразно проводить постепенно и приступать с 13-15 лет.

В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объём средств силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать силовые и скоростно-силовые качества различных мышечных групп посредством тренажёрных устройств, которые позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряжённого развития физических качеств и совершенствования техники. Упражнения на тренажёрах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы. Специальные тренировочные устройства и тренажёры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

- позволяют учитывать индивидуальные возможности организма;
- по сравнению со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
- способствуют чёткому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

Применяя тренажёрные средства, следует учитывать: величину отягощения, интенсивность выполнения упражнений, количество повторений в каждом подходе, интервалы отдыха.

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

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного воздействия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

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

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

Педагогический контроль определяет эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных дзюдоистов. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль нужен для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

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

**Примерный годовой план распределения учебных часов для тренировочного этапа (спортивной специализации) 1-го года обучения**

Месяц Наименование	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	9	10	10	10	9	7	9	<b>114</b>
Специальная физическая подготовка	11	12	12	11	11	11	11	11	11	11	8	10	<b>130</b>
Технико-тактическая подготовка	23	24	24	24	24	24	24	24	24	23	19	23	<b>280</b>
Теоретическая подготовка	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	1	2	<b>28</b>
Контрольные испытания	2	2		2	1	1		2	2	2			<b>14</b>
Участие в соревнованиях	согласно календарному плану <b>30</b>												
Инструкторская и судейская практика	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	<b>20</b>
Восстановительные мероприятия			1	1	1		1	1	1	1	1		<b>8</b>
Всего за месяц	<b>49</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>53</b>	<b>51</b>	<b>50</b>	<b>51</b>	<b>53</b>	<b>52</b>	<b>49</b>	<b>37</b>	<b>45</b>	<b>624</b>
Всего за год	<b>624 часа</b>												

**Примерный годовой план распределения учебных часов для тренировочного этапа (спортивной специализации) 2-го года обучения**

Месяц Наименование	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Общая физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	8	10	<b>128</b>
Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	14	13	14	13	13	13	8	12	<b>156</b>
Технико-тактическая подготовка	28	28	28	28	28	27	28	28	28	28	22	27	<b>328</b>
Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	<b>36</b>
Контрольные испытания	3	2								1	2	2	<b>10</b>
Участие в соревнованиях	согласно календарному плану <b>40</b>												
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	<b>22</b>
Восстановительные мероприятия			1	1	1	1	1	1	1	1			<b>8</b>
Всего за месяц	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>59</b>	<b>59</b>	<b>59</b>	<b>57</b>	<b>59</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>59</b>	<b>44</b>	<b>55</b>	<b>728</b>
Всего за год	<b>728 часов</b>												

**Примерный годовой план распределения учебных часов для тренировочного этапа (спортивной специализации) 3-го года обучения**

Месяц Наименование	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	10	12	<b>142</b>
Специальная физическая подготовка	15	15	15	15	14	14	14	14	14	14	10	14	<b>168</b>
Технико-тактическая подготовка	31	32	32	32	32	32	32	32	32	32	31	30	<b>380</b>
Теоретическая подготовка	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	<b>40</b>
Контрольные испытания	3	3								2	2	2	<b>12</b>
Участие в соревнованиях	согласно календарному плану <b>46</b>												
Инструкторская и судейская практика	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2		<b>26</b>
Восстановительные мероприятия		1	1	1	1	1	1	1	1				<b>8</b>
Всего за месяц	<b>67</b>	<b>69</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>65</b>	<b>66</b>	<b>64</b>	<b>65</b>	<b>59</b>	<b>61</b>	<b>822</b>
Всего за год	<b>822 часа</b>												

**Примерный годовой план распределения учебных часов для тренировочного этапа (спортивной специализации) 4-го года обучения**

Месяц Наименование	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Общая физическая подготовка	14	14	14	14	14	13	14	14	14	13	8	14	<b>160</b>
Специальная физическая подготовка	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	14	16	<b>200</b>
Технико-тактическая подготовка	36	36	36	36	36	36	36	36	36	35	30	35	<b>424</b>

Теоретическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	<b>46</b>	
Контрольные испытания	3	3								1	2	2	3	<b>14</b>
Участие в соревнованиях	согласно календарному плану <b>50</b>													
Инструкторская и судейская практика	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	<b>32</b>	
Восстановительные мероприятия		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		<b>10</b>	
Всего за месяц	<b>76</b>	<b>78</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>73</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>76</b>	<b>75</b>	<b>60</b>	<b>73</b>	<b>936</b>	
Всего за год	<b>936 часов</b>													

**Примерный годовой план распределения учебных часов для тренировочного этапа (спортивной специализации) 5-го года обучения**

Месяц Наименование	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Общая физическая подготовка	16	16	16	16	16	15	16	15	15	15	9	15	<b>180</b>
Специальная физическая подготовка	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	14	18	<b>222</b>
Технико-тактическая подготовка	41	42	42	42	42	42	42	42	41	41	24	37	<b>478</b>
Теоретическая подготовка	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	<b>44</b>
Контрольные испытания	4	4							3	3		2	<b>16</b>
Участие в соревнованиях	согласно календарному плану <b>56</b>												
Инструкторская и судейская практика	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	<b>32</b>
Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2			<b>12</b>
Всего за месяц	<b>86</b>	<b>89</b>	<b>85</b>	<b>85</b>	<b>85</b>	<b>83</b>	<b>85</b>	<b>84</b>	<b>87</b>	<b>87</b>	<b>51</b>	<b>77</b>	<b>1040</b>
Всего за год	<b>1040 часов</b>												

**ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

На этапе обучения в группах совершенствования спортивного мастерства рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала, данный этап совпадает с возрастом, благоприятным для достижения дзюдоистами высоких спортивных результатов, имеет организационную взаимосвязь с этапом высших достижений.

Этап спортивного совершенствования направлен на совершенствование у дзюдоистов техники выбранного вида спорта и специальных физических качеств, на повышение тактической подготовленности. На этом этапе идет накопление соревновательного опыта и совершенствование психической подготовленности (группа совершенствования спортивного мастерства).

*В основе формирования задач на этапе СС:* выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность тренировочного процесса:

- совершенствование техники бокса и специальных физических качеств;
- повышение технической и тактической подготовленности;
- освоение необходимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности;
- достижение спортивных результатов на уровне КМС, МС.

Этап СС характерен определенными зонами становления мастерства: зону первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта), участие в международных спортивных соревнованиях; зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие на чемпионатах); зону поддержания высших спортивных результатов. Поэтому особое внимание в процессе СС следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной

деятельности спортсменов. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

*Методы контроля.* С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности дзюдоистов и их адаптации к тренировочным, соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный. Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной, соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов. Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

#### **Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа совершенствования спортивного мастерства 1-го года обучения**

Месяц Наименование	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Общая физическая подготовка	16	16	16	16	16	15	16	16	15	15	14	15	<b>186</b>
Специальная физическая подготовка	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	21	21	<b>262</b>
Технико-тактическая подготовка	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	44	46	<b>590</b>
Теоретическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	<b>46</b>
Контрольные испытания	4	4						3	3		3	3	<b>20</b>
Участие в соревнованиях	согласно календарному плану <b>86</b>												
Инструкторская и судейская практика	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	3	<b>44</b>
Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	<b>14</b>
Всего за месяц	<b>101</b>	<b>101</b>	<b>97</b>	<b>97</b>	<b>97</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	<b>101</b>	<b>100</b>	<b>96</b>	<b>89</b>	<b>91</b>	<b>1248</b>
Всего за год	<b>1248 часов</b>												

#### **Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа совершенствования спортивного мастерства 2-го года обучения**

Месяц Наименование	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Общая физическая подготовка	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	18	18	<b>226</b>
Специальная физическая подготовка	23	23	23	23	23	22	23	23	23	22	20	22	<b>270</b>
Технико-тактическая подготовка	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	52	52	<b>634</b>
Теоретическая подготовка	4	4	5	5	5	4	5	5	5	4	4	2	<b>52</b>
Контрольные испытания	4	3	3						3	3	3	3	<b>22</b>
Участие в соревнованиях	согласно календарному плану <b>88</b>												
Инструкторская и судейская практика	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	<b>46</b>
Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	<b>14</b>
Всего за месяц	<b>108</b>	<b>107</b>	<b>108</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>103</b>	<b>105</b>	<b>106</b>	<b>109</b>	<b>106</b>	<b>101</b>	<b>101</b>	<b>1352</b>
Всего за год	<b>1352 часа</b>												

**Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа совершенствования спортивного мастерства 3-го года обучения**

Месяц Наименование	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Общая физическая подготовка	19	20	20	20	20	19	20	20	19	19	17	19	<b>232</b>
Специальная физическая подготовка	24	25	25	25	25	25	25	25	25	24	21	23	<b>292</b>
Технико-тактическая подготовка	57	58	58	58	58	57	58	58	58	57	55	56	<b>688</b>
Теоретическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	<b>58</b>
Контрольные испытания	4	4			4				4	4	4	4	<b>28</b>
Участие в соревнованиях	согласно календарному плану <b>90</b>												
Инструкторская и судейская практика	4	4	4	5	5	5	4	5	4	5	3	4	<b>52</b>
Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	<b>16</b>
Всего за месяц	<b>114</b>	<b>117</b>	<b>113</b>	<b>114</b>	<b>118</b>	<b>112</b>	<b>114</b>	<b>115</b>	<b>117</b>	<b>116</b>	<b>105</b>	<b>111</b>	<b>1456</b>
Всего за год	<b>1456 часов</b>												

**2.4. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ**

Тестирование общей физической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года.

**Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое (двигательное) качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег 30 м (не более 5 сек.)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9 сек.)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Подъём туловища, лёжа на спине (не менее 10 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см.)
	Подтягивание на перекладине за 20 сек. (не менее 4 раз)
	Подъём туловища, лёжа на спине за 20 сек. (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 20 сек. (не менее 6 раз)

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

Развиваемое физическое (двигательное) качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег 30 м (не более 4,8 сек.)
	Бег 60 м (не более 9 сек.)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8 сек.)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 7 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
	Подъём ног из виса на перекладине (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см.)
	Подтягивание на перекладине за 20 сек. (не менее 8 раз)
	Подъём туловища, лёжа на спине за 20 сек. (не менее 9 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 20 сек. (не менее 10)

	раз)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа

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

Развиваемое физическое (двигательное) качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег 60 м (не более 8,5 сек.)
	Бег 100 м (не более 14 сек.)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
	Подъём ног из виса на перекладине (не менее 8 раз)
	Приседание со штангой или партнёром своего веса (не менее 8 раз)
	Жим штанги лёжа двумя руками (не менее 105% собственного веса)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
	Лазание по канату без помощи ног – 4 м (не менее 3-х раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см.)
	Подтягивание на перекладине за 20 сек. (не менее 11 раз)
	Подъём туловища, лёжа на спине за 20 сек. (не менее 12 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 20 сек. (не менее 16 раз)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

**Тест 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)**

И.п.: в упоре лежа, голова – туловище – ноги составляют прямую линию.

Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – полного выпрямления рук.

Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

**Тест 2. Прыжок в длину с места**

И.п.: стать носками к стартовой черте, приготовиться к прыжку.

Длина прыжка измеряется в сантиметрах. Дается три попытки. Засчитывается лучший результат.

**Тест 3. Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине**

И.п.: руки за головой, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполняемых упражнений в одной попытке за 30 сек.

**Тест 4. Из виса поднос ног к перекладине**

Тестируемый принимает положение виса и, не сгибая рук, подносит носки ног к перекладине.

**Тест 5. Бег на 30, 60, 100 м с низкого, высокого старта**

Бег на 30, 60, 100 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов; в каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды; разрешается только одна попытка;

**Тест 6. Бег на 1500 м**

С высокого старта. На дистанции при необходимости возможен переход на ходьбу

### **Тест 7. Подтягивание на перекладине**

Из положения виса тестируемый подтягивается (руки разгибаются полностью, подбородок выше перекладины, не нарушать вертикаль);

### **Тест 8. Жим штанги лёжа (для определённого возраста)**

На специальном станке тестируемый выполняет жим штанги лёжа от груди (при фиксации штанги руки должны быть выпрямлены)

### **Тест 9. Лазанье по канату**

Тестируемый выполняет упражнение без помощи ног.

## **КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

- Забегаания на борцовском мосту – выполняются на татами (босиком) и оценивается качество забеганий в обе стороны по 5-балльной системе;
- Подъём разгибом из исходного положения «борцовский мост» - выполняется на татами, в дзюдоге, босиком и оценивается качество выполнения 3-х вставаний по 5-балльной системе;
- Вставание из положения стойки в положение «борцовский мост» - выполняется на татами, в дзюдоге, босиком и оценивается качество выполнения 3-х вставаний по 5-балльной системе;
- Время 8-ми бросков «прогибом», выполняется на татами, с борцовским манекеном, в дзюдоге, босиком. Засчитываются броски, выполненные с оценкой не ниже 3-х баллов.

## **2.5. МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ**

Занятия спортом требуют от организма человека выполнения таких требований, которые посильны только здоровым людям. Постоянные медосмотры дают врачу возможность следить за влиянием спорта на развитие морфологических и функциональных показателей, проводить профилактические мероприятия или назначать курс лечения. С ростом спортивной результативности повышается и уровень физкультурно-медицинского надзора.

В начале и в конце учебного года все учащиеся проходят углубленное медицинское обследование. В общем случае углубленное медицинское обследование юных дзюдоистов позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное мед.обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Цель углубленного мед.обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

- комплексная клиническая диагностика;
- оценка уровня здоровья и функционального состояния;
- оценка сердечно-сосудистой стемы;
- оценка систем внешнего дыхания и газообмена;
- контроль состояния ЦНС (центральной нервной системы);
- уровень функционирования периферической нервной системы;
- оценка состояния органов чувств;
- состояние вегетативной нервной системы;
- контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

## **2.6. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий и мед.обследования необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы ТО (текущее обследование).

ТО, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях. В видах спортивных единоборств при проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки – ОФП, СФП, специальная (СП) и соревновательная подготовка (СорП); время – объём тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минутах, интенсивность тренировочного задания по ЧСС в минуту.

Для контроля за функциональным состоянием юных дзюдоистов используется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путём подсчёта пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 и 30 сек., с последующим пересчётом ударов в минуту. При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и в микро-, мезо- и макроциклов подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности тренировочных нагрузок.

#### **Направленность тренировочных нагрузок с учётом основных путей энергообеспечения**

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

#### **Шкала интенсивности тренировочных нагрузок**

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

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

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:

$$R = (P1 + P2 + P3) - 200 \div 10$$

Оценка адаптации организма спортсмена к предстоящей работе

<b>Качественная оценка</b>	<b>Индекс Руффье</b>
Отлично	2 и менее
Хорошо	3- 6
Удовлетворительно	7 – 10
Плохо	11 – 14
Очень плохо	15 – 17
Критическое	18 и более

## **2.7. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке дзюдоиста. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. Её задача, научить спортсмена осмысливать и

анализировать действия на татами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих дзюдоистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия дзюдоистов, просматривать фильмы и видеофильмы по дзюдо и спортивные репортажи. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовками как элемент практических знаний.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов в дзюдо, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных дзюдоистов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе и жизни, к соперникам, тренеру, судьям и зрителям.

В группах УТ учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировки. Темами в зависимости от возраста должны стать история физической культуры, история борьбы дзюдо и философские аспекты дзюдо, методические особенности построения тренировочного процесса, закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Юных спортсменов желательно познакомить с принципами ведения спортивного дневника, личными картами ведения тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

#### **Примерный план теоретической подготовки для этапа НП**

<b>№ п\п</b>	<b>Название темы</b>	<b>Краткое содержание темы</b>
1.	Личная и общественная гигиена	Понятие гигиены и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.
2.	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание водой, воздухом, солнцем.
3.	Зарождение и развитие борьбы дзюдо. Этикет в дзюдо.	История борьбы дзюдо. Поклоны, уважение к сопернику.
4.	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание.
5.	История и развитие борьбы дзюдо в Тульском крае	История зарождения дзюдо в Туле и Тульской области.

#### **Примерный план теоретической подготовки для тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства**

<b>№ п\п</b>	<b>Название темы</b>	<b>Краткое содержание темы</b>	<b>Этапы подготовки</b>
1.	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. ФК как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков	ТЭ
2.	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание водой, воздухом, солнцем	ТЭ
3.	Предупреждение травматизма	Понятие о травмах и их причинах; Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий, приемов	ТЭ, ССМ

		страховки и самостраховки, правильная экипировка спортсменов и т.д.; Оказание первой медицинской помощи и др.	
4.	Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по борьбе дзюдо	Чемпионы и призёры первенств мира, Европы и России, международных турниров	ТЭ
5.	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание	ТЭ, ССМ
6.	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие спортивной тренировки, её цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания	ТЭ, ССМ
7.	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки	ТЭ, ССМ
8.	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о её содержании и видах. Краткая характеристика основных физических (двигательных) качеств, особенности их развития	ТЭ, ССМ
9.	Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК	ТЭ, ССМ

## 2.8. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счёт адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

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

### Средства и методы психологической подготовки

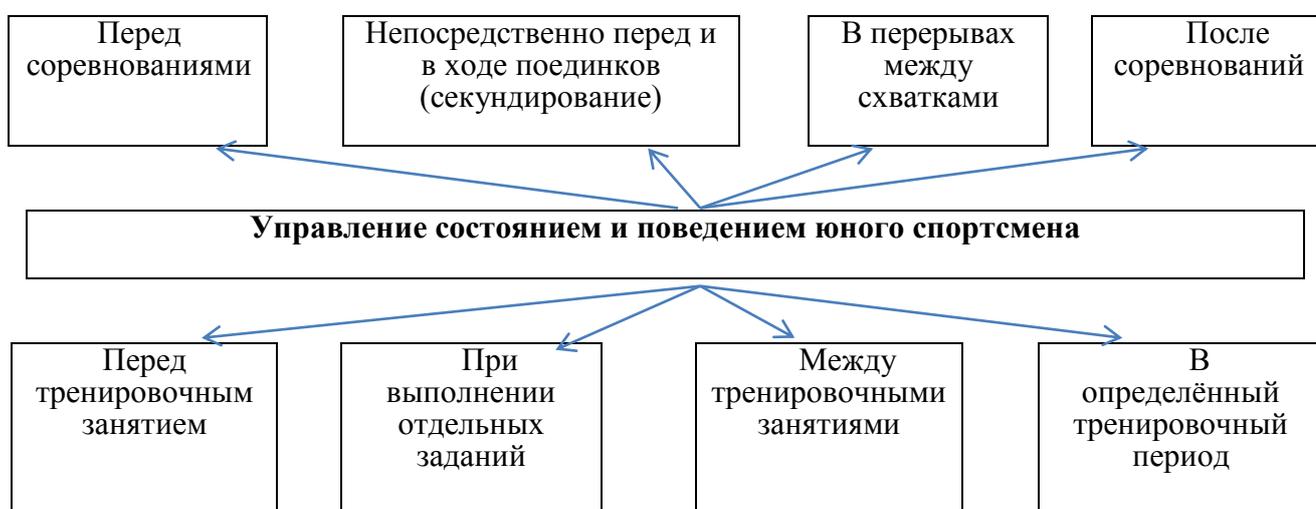
По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические – убеждающие; направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
  - психологические – организующие, ментальные, социально-игровые;
  - психофизиологические – аппаратурные, психофармакологические; дыхательные.
- По направленности воздействия средства можно подразделить на средства коррекции перцептивно-психомоторной сферы; средства воздействия на интеллектуальную сферу, на эмоциональную, волевую и нравственные сферы.

### Основные средства вербального воздействия на психическое состояние юных спортсменов

1. Создание психических внутренних опор. Наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определённую уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на формировании уверенности в том, что юного спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, «коронный приём» и т.д.). Убеждения подкрепляются искусственным созданием соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях. При этом методе оптимизируются психические состояния и повышается уровень специальной подготовленности спортсменов.
2. Рационализация – наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки. Метод эффективен при работе с особо мнительными, отличающимися повышенной сенситивностью и эмоциональной реактивностью спортсменами в микроциклах с экзаменационными испытаниями, контрольными схватками, в условиях соревнований. Чаще этот метод применяется к спортсменам с сенситивными свойствами психики.
3. Сублимация представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, это «работает» при смене задачи тренировки или поединка. В таком воздействии нуждаются спортсмены с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.
4. Деактуализация – искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Прямая деактуализация – показ слабых сторон соперника, подчёркивание и выделение сильных сторон юного спортсмена, которые косвенно подчёркивают относительную «слабость» соперника. Для применения такого воздействия нужен определённый педагогический такт тренера, чтобы не создать завышенный уровень самооценки. Метод эффективен по отношению к юным спортсменам со слабой и подвижной нервной системой.

### Схема ситуативного управления психофизическим состоянием и поведением



## **2.9. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ**

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

### ***Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности***

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

### ***Медико-биологические средства восстановления***

С ростом объёма средств СФП, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На УТ- этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления, к которым относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская баня или сауна. Все эти средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

### ***Психические методы восстановления***

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

### ***Методические рекомендации***

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и пр.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств даёт больший эффект. При создании восстановительных комплексов вначале надо применять средства общего воздействия, а затем локального. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок. Для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов и объективные показатели контроля в тренировочных занятиях.

Тренировочный этап до 2-х лет – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путём: чередованием тренировочных дней и отдыха; постепенным возрастанием объёма и интенсивности тренировочных нагрузок, проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питание, витаминизация.

Тренировочный этап свыше 2-х лет – основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие её объёма, интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимое оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на этапах годовичного цикла. Гигиенические средства: душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Этап совершенствования спортивного мастерства – с ростом объёма специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объёма и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к локальным средствам воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация проходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств даёт больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств (этап ССМ) в полном объёме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

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

#### **Примерные комплексы основных средств восстановления**

1. После утренней зарядки	Влажные обтирания с последующим растиранием полотенцем, гигиенический душ
2. После тренировочных нагрузок	Индивидуальные комплексы средств: - массаж, УВЧ-терапия, тёплый душ; - сауна, массаж; - сауна, бассейн

### 3. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

#### 3.1. ПРИМЕРНЫЕ СХЕМЫ НЕДЕЛЬНЫХ МИКРОЦИКЛОВ ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЭТАПОВ

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

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

##### Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в РФ-микроцикле

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

##### *Развивающий технический микроцикл (РТ)*

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

##### Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в РТ-микроцикле

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	40
	СП	44
	СорП	16
Вторник	ОФП	22
	СП	64
	СорП	14
Среда	ОФП	35
	СП	51
	СорП	14
Четверг	ОФП	33
	СП	67

	СорП	-
Пятница	ОФП	25
	СП	50
	СорП	25
Суббота	ОФП	100
	СП	+ парная баня
	СорП	массаж
Воскресенье	Активный отдых	

### **Контрольный недельный микроцикл (К)**

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

### **Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в К-микроцикле**

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

### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Как уже было сказано выше, для достижения высоких спортивных результатов в дзюдо огромное значение имеет уровень физической готовности, развития двигательных (физических) качеств – быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости.

#### **Строевые упражнения**

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, дистанции и интервале, направляющем и замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Направо - Налево!», «Кругом». Ходьба с изменением направления движения (змейкой, диагонали), скорости. Повороты на месте, в движении. Различные перестроения в движении и на месте, размыкания и смыкания.

**Подвижные игры:** игры с элементами общеразвивающих упражнений, силы:

перетягивание в колоннах, выталкивание из круга, «бой петухов», «кто сильнее?», «борьба с поясами», «борьба с использованием поясов», «преграды», «кто быстрее?», «борьба в квадратах». Игры на развитие быстроты: «пятнашки», «бег за флажками», «салки», «ворота», различные эстафеты. Игры с метанием на дальность и в цель: «снайперы», «сильный бросок», «самый меткий», «выбивалы». Игры с элементами

волейбола, баскетбола и ручного мяча: «ловкая подача», «охотники и утки», «мяч ловцу», «регби на коленях», «борьба за мяч». Упражнения с элементами равновесия, прохождение полосы препятствий с различными заданиями.

**Лёгкая атлетика:** для развития быстроты – бег 10 м, 20 м, 30 м, 60 м, 100 м, эстафеты, прыжки в длину с места, разбега; для развития ловкости – челночный бег 3x10 м, 5x10 м, 10x10 м, с предметами, эстафеты с заданиями на ловкость; для развития силы – метания мяча, гранаты, предметов; для развития выносливости – бег 800 м, 1000 м, 6-минутный бег, кроссовая подготовка.

**Гимнастика:** для развития силы – подтягивания на перекладине различным хватом, упражнения на перекладине: подъём переворотом, разгибом, выход силы (на левую-правую руку, на две руки), сгибание рук в упоре на брусьях. Лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног, с отягощениями. Подъём ног до хвата руками из виса на перекладине (гимнастической стенке); для развития выносливости – сгибание рук в упоре лёжа, прыжки со скакалкой; для развития быстроты – подтягивание, сгибание рук в упоре лёжа, кувырки вперёд-назад на время, опорные прыжки; для развития ловкости – стойки на голове руках, лопатках, лазанье по гимнастической лестнице, скамейке с набивным мячом, боковой переворот, сальто вперёд-назад, рондат, подъём разгибом с плеч; для развития гибкости – упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.

**Спортивная борьба:** для развития гибкости и быстроты – забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину, упражнения на борцовском мосту с партнёром, без партнёра, с резиновым амортизатором; для развития ловкости – партнёр на четвереньках – атакующий имеет цель положить его на живот, на спину, борьба за обусловленный предмет, выталкивание соперника с татами толчком в плечо на одной ноге; для развития силы – партнёр на плечах – приседания (выполнение согласно возрасту), повороты, наклоны с партнёром на плечах, «тачка» со сменой партнёра, подъём партнёра захватом туловища сзади, партнёр на четвереньках упражнения с сопротивлением партнёра – захватом за плечи препятствовать повороту партнёра, захватом рук сверху, партнёр препятствует отведению и приведению рук, захватом ног – препятствует их сведению и разведению, поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнёра, повороты, наклоны с манекеном, партнёром на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с переносом манекена, поединки без захвата ног (на руках).

**Спортивные игры:** футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, регби на коленях.

**Тяжёлая атлетика:** работа с гантелями, гирями, подъём штанги, рывок, толчок (выполняются согласно возрасту).

**Плавание:** погружение под воду, проплывание под водой, работа на развитие быстроты (короткие отрезки, эстафеты), работа на развитие выносливости – проплывание 200, 400 метров.

## СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Для развития специальных физических качеств, следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями дзюдоиста – бросками, приёмами борьбы лёжа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентацию в пространстве.

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек перебрасывание ногой лежащего мяча, удар подъёмом стопы по падающему мячу, подхвата – хараи-гоши – удар пяткой по лежащему, отхвата – о-сото-гари – удар голенью по падающему мячу. Упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата- хараи-гоши – махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке.

**Поединки для развития силы** – на сохранение статического положение, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

**Поединки для развития быстроты** – в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами.

**Поединки для развития выносливости** – в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приёма, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приёмы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.

**Поединки для развития гибкости** – увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

*Поединки для развития ловкости* – поединки с более опытными противниками, использование вновь изученных технико-тактических действий; атака в поединке только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми удушениями, комбинациями, повторными атаками; лёжа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой, удушение, стоя лицом друг к другу захватить туловище и оторвать его от татами.

*Развитие скоростно-силовых качеств* – поединки со сменой партнёров – 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута и снова 2 поединка по 3 минуты; броски нескольких партнёров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд. В стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10 с в максимальном темпе, отдых до 2 минут и повтор до 6 раз, отдых 5 минут и проведение 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с выполнение бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, отдых 2 минуты, повтор 6 раз, отдых 5 минут и повтор 3-6 комплексов работы и восстановления.

*Развитие скоростной выносливости* – в стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 1 минуты в максимальном темпе, затем отдых 3 минуты и повторения 5-6 раз, отдых до 10 минут и ещё от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, отдых 3-5 минут и ещё от 3 до 6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 90 с в максимальном темпе, отдых 3 минуты и повторения 5-6 раз, отдых до 10 минут и ещё 3-6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, отдых 3-5 минут и ещё 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления 10 минут.

*Воспитание скоростно-силовой выносливости посредством круговой тренировки:*

Круговая тренировка – 4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 с, отдых между сериями 30 с, кругами 4-6 минут.

1-2-я серии – имитация бросков с поворотом спиной к партнёру, влево, вправо; 3-4-я серии – имитация бросков, находясь лицом к партнёру влево, вправо; 5-я серия – имитация броска через грудь.

Круговая тренировка – 2 круга, в каждой серии качественно выполнять броски без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 минут: 1-я серия – 50 с броски партнёров через спину в медленном темпе, 10 с в максимальном темпе; 2-я серия – 50 с броски партнёров отхватом, 10 с в максимальном темпе; 3-я серия – 50 с броски подхватом в медленном темпе, 10 с в максимальном; 4-я серия – броски 50 с передней подсечкой, в медленном темпе, 10 с в максимальном.

*Развитие специальной выносливости* – поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

Круговая тренировка – выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту 5-6. 1-я станция – борьба за захват (1-я минута); 2-я станция – борьба лёжа 30 с к атаке, 30 с в обороне (2-я минута); 3-я станция – борьба в стойке по заданию (2 минуты); 4-я станция – борьба лёжа по заданию (1 минута); 5-я станция – борьба без кимоно (2 минуты); 6-я станция – борьба лёжа (1 минута); 7-я станция – борьба в стойке за захват (1 минута); 8-я станция – борьба лёжа (1 минута); 9-я станция – борьба в стойке за захват (1 минута); 10-я станция – борьба лёжа по заданию (1 минута); 11-я станция – борьба в стойке (2 минуты).

Круговая тренировка – 1-я станция - выведение партнёра из равновесия вперед; 2-я станция - передвижение в двухметровой зоне татами; 3-я станция - падения на бок, на спину через партнёра; 4-я - станция - выведение партнёра из равновесия назад; 5-я станция - падения на живот, кувыркком; 6-я станция - забегания на мосту.

## СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ИГРОВЫЕ КОМПЛЕКСЫ

### *Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках*

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

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

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

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

Наряду с визуальными ориентирами мест касания (плечо, затылок, живот и.д.) хорошо зарекомендовали себя предметные ориентиры (платок). Суть та же, но способ «завоевания» платка несколько меняется. Силовые решения начинают преобладать. Опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Их проведение возможно в любом месте при условиях запрета действий, приводящим к падениям.

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

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

### **Варианты игр в касания**

Места касания	Способ касания руками			
	Любой	Правой	Левой	Обеими
Затылок	1	2	3	37
Средняя часть живота	4	5	6	38
Левая подмышечная впадина	7	8	9	39
Левое плечо	10	11	12	40
Поясница	13	14	15	41
Правая лопатка	16	17	18	42

Левая сторона живота	19	20	21	43
Спина (любое место)	22	23	24	44
Правая сторона живота	25	26	27	45
Левая лопатка	28	29	30	46
Правое плечо	31	32	33	47
Правая подмышечная впадина	34	35	36	48

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

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

При подборе и проведении игр необходимо помнить, что оба партнёра должны иметь чёткие целевые установки действий в мини-поединке: один – удержать обусловленный захват (в пределах установленного времени или условия); другой – преодолеть блок, выполнить завершающие действия (осуществить заданный захват или зайти за спину; сбить противника в партер, коснуться части туловища; вытеснить за пределы ковра; сбить противника на колени и т.д.). Освоение блокирующих действий (последовательных, изучения возможности их преодоления) может идти по трём направлениям: упор-упор; захват-упор, захват-захват. Данное словосочетание означает способ выполнения блокирующих действий одной или двумя руками. Упор-упор означает блоки только упорами обеими руками; захват-упор говорит о том, что рукой выполняется захват (хват, обхват); захват-захват представляет жёсткие захваты обеими руками.

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

1. Упор левой рукой в правое предплечье соперника – упор правой рукой в левое предплечье соперника (варианты: левое предплечье, левое плечо, слева в ключицу, лоб, грудь, живот).
2. Упор левой рукой в правое плечо – упор правой рукой в левое плечо (варианты: предыдущее задание).
3. Упор левой рукой справа в ключицу – упор правой рукой (1-е задание).
4. Упор левой рукой в шею – упор правой рукой ... (1-е задание).
5. Упор левой рукой в грудь – упор правой рукой ... (варианты: 1-е задание).
6. Упор левой рукой в живот – упор правой рукой ... (варианты: 1-е задание).
7. Упор левой рукой в голову – упор правой рукой ... (варианты: 1-е задание).

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

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

1. Захват левой рукой правой кисти противника – упоры правой рукой в грудь, живот, плечо, предплечье, голову, шею, любую из названных точек (разрешается менять точки упоров).
2. Захват правой рукой правой кисти соперника - упоры левой рукой в грудь ... (предыдущее задание).
3. Захват левой (правой) рукой локтя противника – упоры левой-правой рукой (первое задание).

Данная группа игр содержит 28 вариантов заданий, которые можно усложнять изменением характера выполнения упоров ( прямая или согнутая рука).

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

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

Усложнение 10-ти заданий идёт путём изменения характера выполнения захватов – прижимая или не прижимая их к телу исполнителя, изменением точек касаний (партнёру, выполняющему задание, преодолеть эти блокирующие действия и коснуться обусловленной части тела). В процессе игр, имитирующих блокирующие действия и способы их преодоления, могут включаться захваты-блоки:

- захват разноимённых предплечий кистями;
- захват одноимённых предплечий кистями;
- захват правой (левой) руки соперника двумя снаружи (с упором разноимённым плечом и захватом кисти одноимённого предплечья);

- захват рук спереди-сверху (снизу) с «отключением их»;
- захват левой-правой руки с головой сверху, руки соединены.

С одной стороны, длительное удерживание блокирующих захватов без перехода к активным действиям в реальном поединке оценивается как пассивность и в тоже время необходимо приобретать опыт блокировки всех действий противника. Для устранения данного противоречия рекомендуется *акцентировать внимание на быстром освобождении от блокирующего захвата, преодолении его с последующим решением заданной ситуации, поощряя это умение*. Поскольку партнёры меняются ролями (задание «освободиться от захвата сменяется его удержанием»), оба необходимых навыка совершенствуются.

#### **Варианты выполняемых захватов**

##### **ЛЕВОЙ рукой:**

- правую кисть
- левую кисть
- левую кисть
- правую кисть
- левое предплечье
- левый локоть
- левое плечо
- правую кисть
- правую кисть
- правую кисть

##### **ПРАВОЙ рукой:**

- левую кисть
- правую кисть
- левую кисть
- правую кисть
- левую кисть
- левую кисть
- левую кисть
- левую кисть
- правое предплечье
- правый локоть
- правое плечо

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

Теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил) – это комплекс действий, вынуждающий противника к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцам, огромно. Элементы теснения встречаются в схватках везде, где есть контакт единоборцев с целью преодолеть сопротивление друг друга. Они наблюдаются в играх в касания при выполнении упоров, поиске позиций для активных действий, выведения из равновесия. Теснение соперника учит подростков понимать психологическое состояние конкурентов; «гасить» их усилия; уходить от захватов, не отступая; перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Только в теснении можно получить максимум взаимных усилий, которые являются первопричиной всех внешних проявлений, действий, в том числе приёмов. Владение навыками теснения является базой освоения и совершенствования практически всех элементов техники. Перед выполнением заданий с элементами теснения в игровой форме тренеру необходимо определить признаки преимущества и условия игры:

- победа присуждается за теснение соперника по площади поединка в обусловленном захвате (за пределы ограниченной черты);
- соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом 3-6 м, коридорах и т.п.;
- количество игровых попыток (поединков) варьируется в пределах трёх-семи;
- в соревнованиях участвуют все ученики, распределённые по весовым категориям.

При отсутствии мягкого покрытия (на спортивных площадках, в парках и т.п.) требовать строгого соблюдения правил: действовать аккуратно, без падений, бросков. Внимательно слушать сигналы судей, неукоснительно выполнять команды о прекращении борьбы. Захваты, рекомендуемые как исходные для теснений в заданиях «кто кого?»: одной, двумя, извне; «крест», «петля».

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

В процессе поединка единоборец часто попадает в ситуации, когда следует начинать и продолжать борьбу в невыгодных для него положениях. Если подобные условия вводятся в освоенный игровой материал, многократно повторяются на тренировках, то любые неожиданности в случае возникновения их в реальном поединке не вызывают растерянности. Поэтому все задания подбираются с учётом случаев, встречающихся в практике тренеров. Их назначение – совершенствование качеств спортивного мышления, отработка деталей технических действий, отдельных эпизодов поединка, в усложнённых условиях закрепления пройденного материала. Игры-задания с необычным началом поединка являются завершающими в комплексе специализированных игровых средств.

Усложнение исходных положений осуществляется путём подбора разных или одинаковых заданий каждому партнёру.

Варианты исходных положений начала игр:

- спина к спине, оба соперника на коленях;
- один на коленях, другой – стоя спиной к сопернику на расстоянии 1-2м;
- оба в упоре лёжа, лицом друг к другу;
- оба лёжа на спине, головами друг к другу т.п.

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

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

Игровой материал с элементами противоборства является доминирующим на первых годах обучения. Этот временной интервал можно назвать «большой разминкой», постепенно готовящей организм подростков к предстоящей специфической нагрузке – напряжённой тренировочной работе и соревновательным поединкам. Поэтому организация и содержание отдельных занятий строится с учётом главной цели – содействовать естественному развитию организма подростков. Для этого необходимо постепенно подводить их к условиям больших мышечных напряжений, необычным положением тела, выполнение которых требует длительной подготовки опорно-двигательного аппарата и других систем организма. Содержание занятий предусматривает подбор разнообразных средств подготовки юных дзюдоистов. Их направленность позволяет проводить занятия с преимущественным использованием общеподготовительных средств (с элементами спортивных игр, лёгкой атлетики, гимнастики и.п. Это разнообразит обстановку с решением задач базовой физической подготовки. Ряд занятий может содержать в основном специализированные игровые комплексы вместе с другими упражнениями, имитирующими специальные двигательные действия. последние могут быть представлены относительно постоянной группой специальных упражнений, которые войдут как в разминку, так и в другие части тренировки, повторяясь в серии занятий. Специализированные игровые комплексы применяются в группах НП и УТ, постепенно усложняясь и максимально специализируясь по конечной цели.

### **ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Представленная система «кю» - это шесть обучающих ступеней, отмеченных поясами, от белого к коричневому (направление от 6 к 1 «кю»). Переходя с одной ступени на другую, юный дзюдоист обретает базовые знания и умения, которые служат фундаментальной базой будущих спортивных достижений. Представленная система «кю» преследует три задачи:

- оздоровительную;
- образовательную;

- задачу практического применения усвоенных технических действий и понятий в спортивных соревнованиях. Для решения образовательных задач включены: сведения об истории дзюдо, основные понятия, технические действия в стойке и в партере и их названия на японском и русском языках. Для решения практических задач включены: примеры комбинаций технических действий в стойке и в партере, способы перехода из стойки в партер, выполнение технических действий, используя действия противника.

Изучив и освоив приведённые комбинации, юный дзюдоист постигает и осознаёт принципы и логическую взаимосвязь перехода от одного технического действия (ТД) к другому. Благодаря этому он может из освоенных им основных ТД создать свой индивидуальный соревновательный комплекс ТД. Материал для обучения построен по принципу «от простого к сложному». На первых двух ступенях изучаются наименее травмоопасные приёмы и большое внимание уделяется страховкам при падении. На начальных ступенях больше внимания уделяется выполнению ТД с использованием движений партнёра («уке»). На последующих ступенях стоит задача – научиться создавать благоприятные ситуации для выполнения ТД. В данной программе предложен принцип целевого обучения. Для развития навыков пошагового построения борцовских ситуации в

представленную систему включены не отдельные ТД, а комплексы логически взаимосвязанных ТД, имеющих целью одержание победы.

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

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

Материал для сдачи на «кю» состоит из разделов и включает в себя:

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

Учебный материал на один «кю» рассчитан в среднем на один год обучения. На каждый год определены свои цели и задачи, которые даны в виде предисловия к каждой ступени.

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

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

Рекомендуемый возраст занятий на второй обучающей ступени – 12 лет.

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

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

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

Вводится новая группа приёмов борьбы в партере (Ne-waza) – болевые приёмы (Kansetsu-waza).

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

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

Вводятся базовые понятия – защита и контратака.

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

Рассматриваются основные способы выполнения контратакующих действий:

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

Вводится практический материал для освоения этих базовых понятий.

Кроме того, предлагается освоить защитные действия в стойке (Nage-waza) от изученных на второй ступени ТД – передняя подсечка, бросок через бедро подбивом, зацеп изнутри и отхват. А также защитные действия в партере от изученных ранее удержаний.

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

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

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

Направления движения задаваемых «тори»:

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

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

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

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

### СОДЕРЖАНИЕ

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



от удержания верхом захватом головы одной рукой (Gate-simo-gatame), от удержания поперек с захватом дальней руки (Mune-gatame).

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

зацеп изнутри (O-uchi-gari);  
передняя подсечка (Sasae-tsuri-komi-ashi);  
отхват (O-soto-gari);

бросок через бедро (O-goshi).

#### **6. Контратаки.**

Изучение способов контратаки на примерах:

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

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

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

#### **7. Повороты с выходом на удержание или на болевой приём:**

Поворот с выходом на болевой приём рычаг локтя или удержание (Mune-gatame);

поворот способ «лампочка» с выходом на удержание поперёк (Yoko-shiho-gatame);

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

#### **8. Дополнительный материал.**

##### **Стойка (Nage-waza):**

- бросок через бедро с захватом за рукав и отворот (Koshi-guruma);

- бросок через плечо с захватом руки на плечо (Ippon-seoi-nage);

- передняя подсечка с падением (Sutemi-Sasae-tsuri-komi-ashi);

- подсечка изнутри, выполняемая на стоящем на одном колене «уке» (Ko-uchi-gari).

##### **Партер (Ne-waza):**

- болевой приём рычагом локтя;

- способы разрыва рук при выполнении болевого приёма рычаг локтя (Juji-gatame);

- болевой приём рычагом двумя руками и ногой (Ashi-gatame) из положения «тори» на спине «уке» между его ног.

### **ЧЕТВЁРТАЯ УЧЕНИЧЕСКАЯ СТУПЕНЬ**

#### **3 «КЮ» (ЗЕЛЁНЫЙ ПОЯС)**

Рекомендуемый возраст занятий на четвёртой обучающей ступени – 13 лет.

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

Совершенствуется группа приёмов борьбы в партере (Ne-waza) – болевые приёмы (Kansetsu-waza).

Введён новый раздел болевых приёмов – узлы на локтевой сустав.

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

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

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

Продолжена тема комбинаций и взаимосвязи ТД стойки (Nage-waza) и партера (Ne-waza) с введением новой группы приёмов в партере – болевые приёмы (Kansetsu-waza) узлом.

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

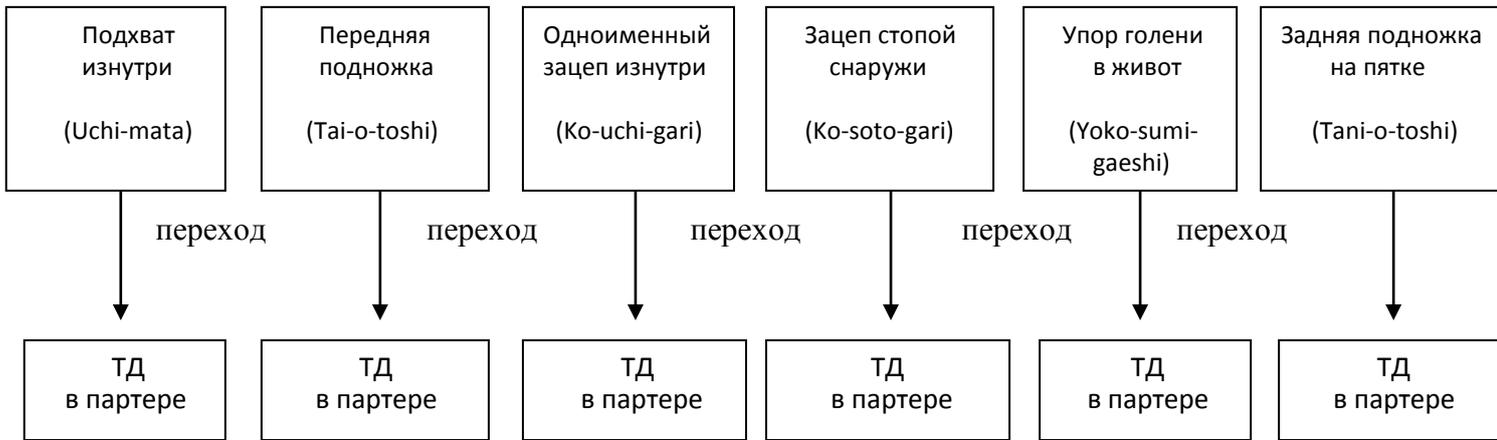
Впервые даётся новый раздел – комбинации, связки приёмов, выполняемых в стойке (Nage-waza). Применяется принцип использования реакции на действие партнера.

#### **ЗАДАЧИ ЧЕТВЁРТОЙ СТУПЕНИ (3 «КЮ», ЗЕЛЁНЫЙ ПОЯС)**

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

## СОДЕРЖАНИЕ

### 1. Демонстрационная техника:



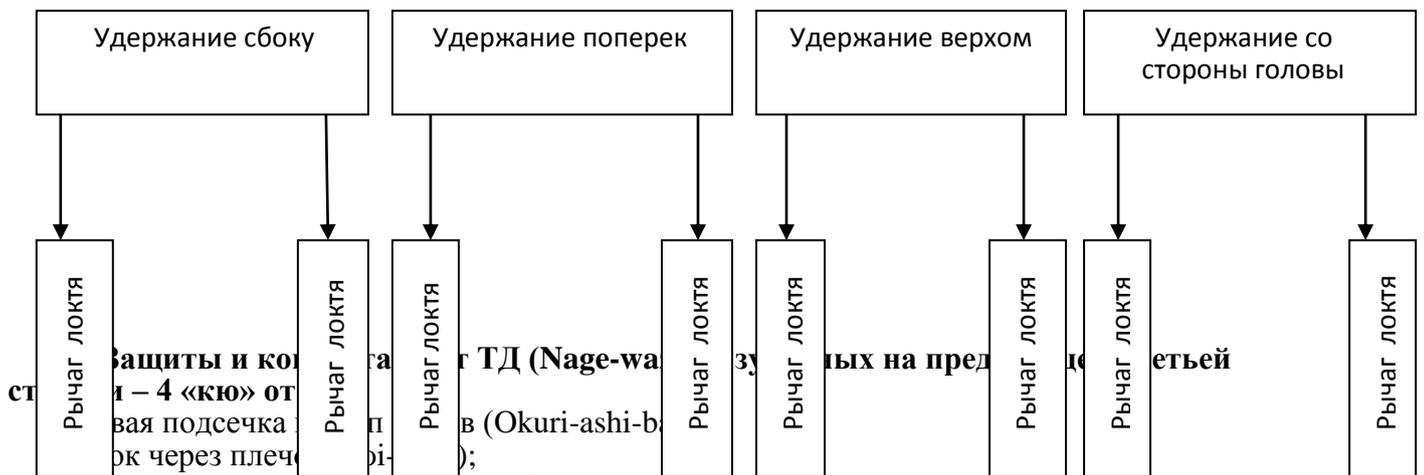
### 2. Защиты и контратаки от ТД в партере (Ne-waza), изученных на третьей ступени:

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

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

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

### 4. Комбинации в партере (Ne-waza) с выходом на болевой приём



- подсечка под пятку изнутри (Ko-uchi-gari);
- бросок подхватом под две ноги (Harai-goshi);
- бросок упором стопы в живот (Tomoe-nage).

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

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

- переворот ногами способом «ножницы» с переходом на рычаг локтя между ног (Ude-hisigi-juji-gatame);
- переворот блокировкой руки и головы с переходом на удержание сбоку (Kata-gatame);

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

#### **7. Демонстрационная техника партера (Ne-waza): болевые приёмы (Kansetsu-waza):**

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

болевым приёмом (Juji-gatame) рычагом с переворотом;

болевым приёмом замком руки под плечо (Waki-gatame).

#### **8. Дополнительный материал.**

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

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

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

зацеп стопой снаружи (Ko-soto-gari);

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

подхват изнутри (Uchi-mata).

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

Рекомендуемый возраст занятий на пятой обучающей ступени – 14 лет.

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

Совершенствуется ТД, изученные на предыдущих ступенях.

Совершенствуется ранее изученная группа приёмов борьбы в партере – болевые приёмы (Kansetsu-waza).

Введён новый раздел приёмов – удушения (Shime-waza).

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

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

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

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

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

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

Предложено самостоятельное составление комбинаций из изученных ранее технических действий.

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

1. Изучить 6 ТД в стойке.
2. Изучать 5 удушающих приёмов.
3. Освоить защиты и контратаки от 6 ТД в стойке, изученных на 3 «кю», зелёный пояс.
4. Освоить комбинации и контратаки, используя 6 ТД в стойке, изученных на 2 «кю», синий пояс.
5. Освоить 2 контратаки в партере, используя удушающие приёмы.

#### **СОДЕРЖАНИЕ**

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

Боковой Переворот (Te-guruma)	Проход за ногу (Kata-ashi- dori)	Подсад бедром (Ushiro- goshi)	Бросок через грудь скручиванием (Yoko-guruma)	Проход за разноименную ногу (Kushiki-taoshi)	Бросок через плечо с колен (Seoi-nage)
-------------------------------------	---	--	--	---	--

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

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

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

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

### **Опережением:**

бросок через бедро (O-goshi) влево от подхвата изнутри (Uchi-mata) вправо;  
бросок подхватом под две ноги (Harai-goshi) вправо от подхвата изнутри (Uchi-mata)

влево.

### **Блокировкой:**

бросок с подсадом бедром (Ushiro-goshi) от подхвата изнутри (Uchi-mata);  
боковой переворот (Te-guruma) от подхвата изнутри (Uchi-mata).

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

боковой переворот (Te-guruma);  
проход за ногу (Kata-ashi-dori);  
бросок через бедро вскидывая (Ushiro-goshi);  
боковая подножка (Yoko-guruma);  
проход за разноименную ногу (Kushiki-taoshi);  
бросок через плечо (Seoi-nage).

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

удушающий петлей (Guaku-okuri-eri-jime) от переворотом способом «лампочка»;  
удушающий предплечьем сзади (Hadaka-jime) «уке», лежащему на животе;  
удушающий (Hadaka-jime) из положения: «уке» между ног «тори»;  
удушающий (Juji-jime) из положения: «уке» между ног «тори»;  
удушающий (Jiji-jime) из положения «уке» на четвереньках с переворотом.

## **5. Использование удушающих приёмов в контратаке.**

Удушающий петлей (Koshi-jime) выседом и забеганием от броска через плечо с колен (Drop-ippon-seoi-nage).

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

## **6. Дополнительный материал.**

зацеп изнутри (O-uchi-gari) с захватом за штанину и обратный пояс;  
бросок отхватом (O-soto-gari) с захватом за рукав и обратный пояс;  
бросок с подсадом бедром (Ushiro-goshi);  
бросок через плечо с колен с захвата за одноименные рукав и отворот (Drop-eri-seoi-nage);  
передний переворот (Sukui-nage);  
бросок через бедро (Utsuri-goshi).

## **ШЕСТАЯ УЧЕНИЧЕСКАЯ СТУПЕНЬ**

### **1 «КЮ» (КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС)**

Рекомендуемый возраст занятий – 15 лет.

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

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

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

Предложено использовать группу приёмов в партере (Ne-waza) – «удушающие приёмы» (Shime-waza) в связках и комбинациях с переворотами, удержаниями и болевыми приёмами.

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

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

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

Совершенствуются защитные действия в партере от изученных ранее.

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

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

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

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

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

### **СОДЕРЖАНИЕ**

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

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

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

от бокового переворота (Te-guruma);  
от прохода за ногу (Kata-ashi-dori);  
от броска через бедро вскидывая (Ushiro-goshi);  
от боковой подножки (Yoko-guruma);  
от прохода за разноименную ногу (Kushiki-taoshi);  
от броска через плечо с колен (Drop-seoi-nage).

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

мельница (Kata-guruma);  
бросок с захватом руки под плечо (Soto-maki-komi);  
бросок через грудь (Ura-nage);  
проход за две ноги (Morote-gari);  
бросок через ногу (Ashi-guruma);  
мельница выседом (Kata-guruma);  
обратный проход за две ноги (Sukui-nage).

#### **4. Демонстрационный комплекс приёмов в партере.**

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

Переворот с переходом на удушающий приём (Sankaku-jime) и рычаг локтя (Sankaku-gatame) из положения: «уке» на животе, «тори» верхом.

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

Переворот с переходом на удержание (Sankaku-gatame) из положения: «уке» на животе. Болевой ногами (Ashi-gatame) из положения: «тори» на спине «уке» между его ног.

#### **5. Защиты и контратаки от бросков 6-ой ступени:**

мельница (Kata-guruma);

бросок с захватом руки под плечо (Soto-maki-komi);  
бросок через грудь (Ura-nage);  
проход за две ноги (Morote-gari);  
бросок через ногу (Ashi-guruma);  
обратный проход за две ноги (Sukui-nage);  
мельница выседом (Kata-guruma).

#### **6. Дополнительный материал.**

Техника именных приёмов. Техника приёмов из национальных видов борьбы:

мельница выседом (Laats);  
куст приёмов с захватом «годаули» (грузинский пояс);  
бросок через спину (Koga-seoi-nage);  
бросок с захвата «годаули» (Khabareli);  
бросок «бодок» способом через ногу садясь;  
бросок захватом под пятку разноименной рукой;  
бросок через грудь с зашагиванием;  
обвив;  
бросок способом «лампочка» со стойки;  
бросок через грудь с подсадом голенью (Iskakov-ura-nage).

### **3.1. ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ПСИХОМЫШЕЧНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

Закройте глаза. Примите удобное для вас положение и думайте о многих словах.

1. Я принимаю удобное положение.  
(пауза 1-3 с)
2. Я расслабляюсь и успокаиваюсь.  
(пауза 1-3 с)
3. Мои руки полностью расслабленные, тёплые, неподвижные.  
(пауза 1-3 с)
4. Мои ноги полностью расслабленные, тёплые, неподвижные.  
(пауза 1-3 с)
5. Моё туловище полностью расслабленное, тёплое, неподвижное.  
(пауза 1-3 с)
6. Моя шея полностью расслабленная, тёплая, неподвижная.  
(пауза 1-3 с)
7. Моё лицо полностью расслабленное, тёплое, неподвижное.  
(пауза 1-3 с)
8. По моей команде сделаем неглубокий вдох и в это время постепенно напрягаем мышцы рук (вначале левую, потом правую), кисть руки сжимаем в кулак, напрягаем мышцы от кулака до плеча и держим напряжение 1-3 с и медленно, спокойно выдыхаем в течение 5-7 с.  
Приготовились. Делаем вдох – напрягаем мышцы левой руки – задерживаем дыхание – медленно выдыхаем.  
«Моя рука начинает расслабляться. Я удерживаю мысленно это чувство».  
(пауза 1-3 с)
9. Приготовились. Делаем вдох - напрягаем мышцы правой руки – задерживаем дыхание – медленно выдыхаем.  
«Моя рука начинает расслабляться. Я удерживаю мысленно это чувство».  
(пауза 1-3 с)
10. По моей команде сделаем вдох – напрягаем мышцы обеих рук – задерживаем дыхание и медленно, спокойно выдыхаем. Приготовились. Делаем вдох – напрягаем мышцы обеих рук – держим напряжение в руках – медленно выдыхаем.  
«Мои руки начинают расслабляться. Я удерживаю мысленно это чувство. Я чувствую мышцы своих рук хорошо расслабленными, мягкими, как кисель. В расслабленных мышцах расширились артериальные сосуды, и тёплая кровь устремляется вниз от плеч к пальцам, согревая руки».  
(пауза 1-3 с)
11. По моей команде сделаем неглубокий вдох и поочередно напрягаем мышцы ног (вначале левую ногу, а затем правую). Стопу ноги тянем на себя, затем напрягаем

мышцы голени, бёдер и ягодиц – держим напряжение - спокойно, медленно выдыхаем. Приготовились. Носок левой ноги на себя – делаем неглубокий вдох – напрягаем мышцы левой ноги – держим напряжение в мышцах – медленно, спокойно выдыхаем. Левая нога начинает расслабляться. Удерживаем мысленно это чувство.

(пауза 1-3 с)

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

(пауза 1-3 с)

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

(пауза 1-3 с)

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

(пауза 1-3 с)

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

(пауза 1-3 с)

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

(пауза 1-3 с)

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

## ЛИТЕРАТУРА

1. Программа дзюдо – примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР Из-во «Советский спорт», 2008г.
2. Учебная программа дзюдо для учреждений дополнительного образования Из-во «Советский спорт», 2003г.
3. Л.П. Матвеев Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов «Олимпийская литература», 1999г.
4. Н.Г. Озолин - Настольная книга тренера: наука побеждать ООО «Из-во АСТ», 2003г.
5. И.А. Письменский, Я.К. Коблев, В.Н. Сытник – Многолетняя подготовка дзюдоистов «ФиС», 1982г.
6. А.Г. Станков – Индивидуализация подготовки борцов «ФиС», 1995г.
7. О.А. Сиротин – Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов Челябинск, 1996г.
8. И.А. Письменский, Я.К. Коблев, В.Н. Сытник – Многолетняя подготовка дзюдоистов «ФиС», 1982г.
9. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. — М.: Терра-Спорт, 2000. — 192 с.
10. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России (Авт. — сост. С. В. Ерегина и др). — М.: Советский спорт, 2005. — 268 с.
11. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. — М.: Советский спорт, 2006 — 368 с.
12. Ерегина С. В., Тарасенко К. Н. Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов // Детский тренер, 2007, № 2.
13. С.В. Еригина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов. Дзюдо: программа спортивной подготовки для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. - М.: Советский спорт, 2005.
14. С.В. Еригина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /Национальный союз дзюдо. - М.: Советский спорт, 2006.
15. Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/ Ю.А. Шулика и др.- Ростов н/Д: Феникс, 2006.

Принята  
на педагогическом совете  
МБУДО ДЮСШ «Металлург» г. Тулы

«Утверждаю»  
Директор  
МБУДО ДЮСШ «Металлург» г. Тулы

Протокол № \_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2015 год

\_\_\_\_\_ Н.А. Козьякова  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2015 год

Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

**Авторы программы:**

Трифонов Валерий Николаевич – тренер-преподаватель высшей категории.  
Чистяков Дмитрий Борисович – заместитель директора по учебно-спортивной работе

**Рецензенты:**

Иванкин Олег Вячеславович – кандидат педагогических наук при Тульском государственном университете, тренер-преподаватель высшей категории МБУДО ДЮСШ «Металлург»  
Афониная Ирина Петровна – преподаватель кафедры физического воспитания и спорта ТулГУ, доцент, кандидат педагогических наук

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами

**Программа предназначена** для организации предпрофессиональной подготовки по борьбе дзюдо в МБУДО ДЮСШ «Металлург» г. Тулы

**Раскрывает** содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый материал, система контрольных нормативов и требования для перевода обучающихся в группы более высокой квалификации

