

Управление образования администрации  
муниципального образования Выселковский район  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного  
образования детско-юношеская спортивная школа станицы  
Выселки муниципального образования Выселковский район

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «31» августа 2020 г  
протокол №1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
по виду спорта «ДЗЮДО»**

**Уровень программы:** базовый, базовый углубленный

**Срок реализации программы:** 9 лет 3588 ч (1 год - 230 ч; 2 год - 276 ч;  
3 год - 322 ч; 4 год - 368 ч; 5 год - 414 ч; 6 год - 460 ч; 7 год - 460 ч; 8 год -  
506 ч; 9 год - 552 ч)

**Возрастная категория :** от 7 до 18 лет

**Форма обучения :** очная

**Вид программы:** авторская

**Программа реализуется на бюджетной основе**

**ID – НОМЕРА Программы в Навигаторе 7906**

**Составители:**

Дробышева Н.Н. директор школы  
Алексеенко Ю.А зам. директора  
по учебно-воспитательной работе;  
Ивченко В.А. старший тренер;  
Волошин Р.В. тренер-преподаватель.

**Рецензенты:**

Бабоян Р.М. президент Краснодарской краевой  
Общественной организации  
«Федерация самбо и дзюдо»

Попов В.В. зам. директора по спортивно-  
массовой работе.

ст. Выселки 2020 год

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>№</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>стр.</b>
1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3 - 9
2.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	10 - 12
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ	13 - 29
3.1	Организация учебно-тренировочного процесса.	13 - 16
3.2	Основы многолетней подготовки борцов.	16 - 18
3.3	Планирование годовых циклов подготовки.	19 - 20
3.4	Программный материал по борьбе дзюдо.	21 - 27
3.5	Теоретическая подготовка.	28 - 29
4.	ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	30 - 42
5.	ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ	43 - 45
5.1	Педагогический контроль.	43
5.2	Врачебный контроль.	43
5.3	Восстановительные средства и мероприятия	44 - 45
6.	ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	46
7.	ИТОГОВАЯ И ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ	55 - 59
8.	ЛИТЕРАТУРА	60

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Разработка настоящей Программы осуществлена тренерско-преподавательским составом отделения самбо и дзюдо МБУ ДО ДЮСШ ст. Выселки МО Выселковский район.

При ее разработке основой являлся:

- ФЗ №273 «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г.;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ №939 Министерства спорта РФ от 15.11.2018г. «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Программа по дзюдо учитывает социальную значимость в формировании личности гражданина и патриота создание условий для занятий физической культурой и спортом. В ней как можно полней учтены федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (приказ Министерства спорта РФ №767 от 21.08.2017г. «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»).

Актуальность программы заключается в сохранении преемственности подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям подготовки спортивного резерва, учитывает всю специфику образовательной программы по видам спорта для учащихся ДЮСШ.

На основании нормативно-правовых документов, регламентирующих функционирование спортивных школ, основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа ранее изданных программ были определены следующие разделы учебной программы:

- пояснительная записка;
- учебный план;
- методическая часть учебной программы;
- воспитательная работа и психологическая подготовка;
- педагогический и врачебный контроль;
- инструкторская и судейская практика;
- итоговая и промежуточная аттестация;
- литература.

**Борьба дзюдо** – японское боевое искусство, созданное выдающимся мастером и просветителем Дзигоро Кано (1860 – 1938 г.г.). Им были сформулированы основные правила и принципы тренировок и проведения соревнований. Будучи инспектором и инструктором привелигирированного

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 Эйседзи (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 аттестованным на 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.

Дзюдо как самостоятельный вид единоборства характеризуется особенностями структуры подготовки, организации и проведения соревнований, своей иерархией ступеней мастерства. В изучение дзюдо включаются разделы обозначаемые традиционно следующими терминами: ката, рандори, кихон, сий.

Ката в дзюдо – набор формальных упражнений выполняемых в парах. Ката включают в себя стойки и захваты, передвижения и выведение из равновесия, правильный вход на приём, проведение технического действия и последующую фиксацию партнёра на татами. Ката служат целям практического изучения основных принципов дзюдо, правильного выполнения приёмов, а также изучению философских принципов, лежащих в основе дзюдо. Помимо этого ряд ката служат для изучения приёмов, не разрешённых в соревнованиях по соображениям безопасности, и для знакомства с древними приёмами борьбы, которые уже не используются в современном спортивном разделе дзюдо.

Рандори – это борьба по предварительно заданным правилам, имеющая целью совершенствование техники. Целью тренировочных схваток рандори может быть как обработка какой-либо группы приёмов, так и какого-либо одного технического действия. Рандори также способствуют развитию силовой выносливости дзюдоистов. Практикуется несколько вариантов рандори, в частности дзю рэнси, в котором оба дзюдоиста могут атаковать друг друга, и какари гэйко, когда атакует только один из партнёров, а второй

защищается.

Кихон – это раздел включающий обучение базовым стойкам (сисэй), перемещениям (синтай и тайсабаки), самостраховке (укэми), а также кумиката — способам взятия захвата).

Сияй – это термин для обозначения соревнований. Соревнования дзюдоистов проходят на квадратном ковре (татами) размером минимум 14 × 14 метров. Схватка происходит внутри квадрата размером 8 × 8 метров или 10 × 10 метров. Внешняя зона татами шириной не менее 3 метров служит для обеспечения безопасности спортсменов. При выходе спортсмена за пределы татами схватка останавливается и спортсмены возвращаются по команде судьи на татами с сохранением существующего взаимного расположения. Если в ходе выполнения приёмов кто-либо из спортсменов оказался за пределами татами, то оцениваются только технические действия, которые были начаты внутри татами.

Во время соревнований, проводимых Международной федерацией дзюдо, дзюдоисты одеты в дзюдоги разного цвета — синего и белого. Продолжительность схватки для взрослых спортсменов составляет 5 минут. В случае равных оценок по окончании основного времени может назначаться дополнительное время схватки — 2 минуты. Судят соревнования по технике борьбы дзюдо трое судей (арбитр на татами и два боковых судьи). Проводятся также соревнования по дзюдо и для инвалидов (в том числе, с ограничениями по зрению), правила проведения которых изменены с учётом возможностей спортсменов.

Спортсменам разрешено проводить броски в стойке, а также удержания, болевые и удушающие приёмы в партере (в отличие от традиционного дзюдо, болевые приёмы разрешены только на локтевой сустав). Болевые и удушающие приёмы в стойке, а также удары (атэми) в спортивном дзюдо запрещены. Поединок всегда начинается в положении борцов стоя. При выходе на татами дзюдоисты кланяются. Также перед началом схватки и после её завершения спортсмены кланяются друг другу и судьям. Схватка начинается по команде судьи «хадзимэ». Для временной остановки поединка используется команда «матэ». При окончании поединка судья даёт команду «соро-мадэ».

В дзюдо принята своя система поясов и рангов. В зависимости от квалификации дзюдоиста, ему может быть присвоена ученическая (кю) или мастерская (дан) степень. Всего в Кодокан дзюдо есть 6 кю, самый младший уровень — 6-й кю. Самый старший — 1-й кю; для детей в некоторых федерациях дзюдо принято большее количество степеней кю. Степеней дан в дзюдо 10, самый младший — 1-й дан, самый старший — 10-й дан. Каждой степени соответствует свой цвет пояса. Цвета поясов могут различаться в зависимости от страны и федерации дзюдо. Для спортсменов высших мастерских степеней также используются пояса красно-белого (6-й, 8-й даны) и красного (9-й, 10-й даны, присуждаются за развитие дзюдо) цветов. Для спортсменов высших данов этикетом дзюдо допускается вместо красно-белого или красного поясов повязывать во время тренировок пояс чёрного

цвета.

Спортивная школа по организационно правовой форме и форме собственности является муниципальным учреждением дополнительного образования детей.

**Цели спортивной школы:**

- формировать потребности в здоровом образе жизни;
- осуществлять гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся;
- знание истории развития спорта дзюдо;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знания, умения и навыки гигиены, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- способствовать физическому совершенствованию и подготовке спортсменов, способных достойно защищать честь района на краевых и Всероссийских соревнованиях.

**Задачи деятельности** спортивной школы различаются в соответствии с уровнями подготовки. Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится решением тренерского совета на основании продолжительности занятий, выполнения нормативных показателей по общей, специальной физической и спортивно-технической подготовке. При невыполнении нормативов учащиеся проходят обучение повторно.

Подготовка юных спортсменов включает в себя несколько уровней. Предварительная подготовка осуществляется в группах базового уровня подготовки (4 года) с учетом возможностей и способностей детей может быть продлена; начальная специализация - в группах базового углубленного уровня (5 лет) с учетом возможностей и способностей детей может быть продлена.

**Уровень базовой подготовки (Б1-4).**

На уровне базовой подготовки зачисляются учащиеся образовательных учреждений, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача. Продолжительность обучения на базовом уровне - 4 года, но может быть продлена в зависимости от способностей обучающихся. На уровне базовой подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники единоборств, выполнение контрольных нормативов для зачисления на базовый углубленный уровень подготовки.

**Основные задачи подготовки:**

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- коррекция недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям единоборствами, формирование у них устойчивого интереса,

мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

- овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);

- обучение основам техники дзюдо, подготовка к разнообразным действиям в ситуациях самозащиты;

- развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);

- воспитание моральных и волевых качеств, становление спортивного характера;

- поиск талантливых в спортивном отношении детей.

### **Уровень базовой углубленной подготовки (Б (У)1-5).**

Группы формируются на конкурсной основе из здоровых или практически здоровых учащихся, проявивших способности к единоборствам, прошедших необходимую подготовку не менее двух лет и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 5 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья, закаливание;

- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;

- освоение и совершенствование техники дзюдо: приемов, защит, комбинаций;

- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;

- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало психологической и тактической подготовки;

- к концу этапа — определение предрасположенности к занятиям дзюдо;

- воспитание физических, моральных и волевых качеств;

- профилактика асоциальных проявлений.

### ***Основные функции спортивной школы на уровнях подготовки.***

*Таблица 1.*

<b>Уровни многолетней подготовки</b>	<b>Период подготовки (лет)</b>	<b>Направленность деятельности</b>
Базовый	4 года	Массовый спорт
Базовый углубленный	5 лет	Участие в краевых и Всероссийских соревнованиях

В основу комплектования учебных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

*Многолетняя спортивная подготовка* - это единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение процессов обучения, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке на различных уровнях подготовки спортсменов представлены в таблице 2.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях, локального акта принятого в МБУ ДО ДЮСШ ст.Выселки.

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы в соответствии с учебной программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера-преподавателя с учетом пожеланий родителей, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм, а также локального акта по организации режима работы. Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

В зависимости от уровня подготовленности учащихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

### ***Режимы учебно-тренировочной работы.***

*Таблица 2.*

Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю
<b>Базовый уровень (Б)</b>			

1-ый год	7	10	25
2-ой год	8	10	25
3-ий год	8	10	25
4-ый год	8	10	25
<b>Базовый углубленный уровень (Б (У))</b>			
1-ый год	11	8	15
2-ой год	12	8	15
3-ий год	12	8	15
4-ый год	12	8	15
5-ый год	12	8	15

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах базовой подготовки первого года обучения - 2-х часов;
- в группах базовой подготовки свыше года и базовой углубленной подготовки - 3-х часов;

Основными формами учебно-тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия; занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Учебный план разрабатывается из расчета 46 недель занятий, с учетом условий спортивной школы и отсутствием дополнительных педагогических кадров для взаимозаменяемости.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

***Уровень базовой подготовки рассчитан на 4 года.***

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера.

***Уровень базовой углубленной подготовки рассчитан на 5 лет.***

***Базовый углубленный уровень до 2-х лет обучения .***

Задачи и преимущественная направленность:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники борьбы;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по различным видам спорта.

***Базовый углубленный уровень свыше 2-х лет обучения***

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники;
  - развитие специальных физических качеств;
  - повышение уровня функциональной подготовленности;
  - освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса  
на уровнях спортивной подготовки по виду спорта  
«Дзюдо» в %.

*Таблица 3*

№ п/п	Виды подготовки	Уровни и годы спортивной подготовки								
		Уровень базовой подготовки				Уровень базовой углубленной подготовки				
		Б-1	Б-2	Б-3	Б-4	Б (У)- 1	Б (У)- 2	Б (У)- 3	Б (У)- 4	Б (У)- 5
<b>1.</b>	<b>Объем физической нагрузки (%) в том числе</b>	<b>86</b>	<b>86</b>	<b>86</b>	<b>87</b>	<b>87</b>	<b>87</b>	<b>87</b>	<b>88</b>	<b>88</b>
1.1	Общая физическая подготовка (%).	33	29	29	27	27	27	27	25	25
1.2	Специальная физическая подготовка (%).	10	12	12	15	15	15	15	17	17
1.3	Участие в спортивных соревнованиях (%).	3	5	5	5	5	5	5	6	6
1.4	Техническая подготовка (%).	25	25	25	24	24	24	24	22	22
1.5	Тактическая подготовка (%).	15	15	15	16	16	16	16	18	18
<b>2.</b>	<b>Теоретическая подготовка (%)</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>7</b>
<b>3.</b>	<b>Психологическая, профориентационная, судейская и инструкторская практика (%)</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>4.</b>	<b>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия (%)</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>5.</b>	<b>Тестирование и контроль (%)</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<i><b>ИТОГО</b></i>		<i><b>100</b></i>	<i><b>100</b></i>	<i><b>100</b></i>	<i><b>100</b></i>	<i><b>100</b></i>	<i><b>100</b></i>	<i><b>100</b></i>	<i><b>100</b></i>	<i><b>100</b></i>

Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса  
на уровнях спортивной подготовки по виду спорта  
«Дзюдо» в часах.

Таблица 4

№ п/п	Виды подготовки	Уровни и годы спортивной подготовки								
		Уровень базовой подготовки				Уровень базовой углубленной подготовки				
		Б-1	Б-2	Б-3	Б-4	Б (У)- 1	Б (У)- 2	Б (У)- 3	Б (У)- 4	Б (У)- 5
<b>1.</b>	<b>Объем физической нагрузки в том числе</b>	<b>198</b>	<b>237</b>	<b>277</b>	<b>320</b>	<b>360</b>	<b>400</b>	<b>400</b>	<b>445</b>	<b>486</b>
1.1	Общая физическая подготовка.	76	80	93	99	112	124	124	127	138
1.2	Специальная физическая подготовка.	23	33	39	55	62	69	69	86	94
1.3	Участие в спортивных соревнованиях.	7	14	16	18	21	23	23	30	34
1.4	Техническая подготовка.	58	69	81	89	99	110	110	111	121
1.5	Тактическая подготовка.	34	41	48	59	66	74	74	91	99
<b>2.</b>	<b>Теоретическая подготовка.</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>29</b>	<b>29</b>	<b>33</b>	<b>37</b>	<b>37</b>	<b>36</b>	<b>39</b>
<b>3.</b>	<b>Психологическая, профорientационная, судейская и инструкторская практика.</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
<b>4.</b>	<b>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия.</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
<b>5.</b>	<b>Тестирование и контроль.</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
	<i><b>ИТОГО</b></i>	<i><b>230</b></i>	<i><b>276</b></i>	<i><b>322</b></i>	<i><b>368</b></i>	<i><b>414</b></i>	<i><b>460</b></i>	<i><b>460</b></i>	<i><b>506</b></i>	<i><b>552</b></i>

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Организация учебно-тренировочного процесса.

Эффективность тренировочного процесса может быть обеспечена на основе определенной структуры, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов тренировочного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

Формы работы:

- учебный годичный план отделения;
- тематический рабочий план учебной группы;
- план каждого занятия.

Основными формами учебно-тренировочных занятий являются: теоретические занятия, просмотр учебных фильмов, групповые тренировочные занятия, тренировочные занятия по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях, занятия в оздоровительно-спортивном лагере и участие в учебно-тренировочных сборах. Исходя из цели, занятия могут быть учебными, учебно-тренировочными, тренировочными, контрольными, соревновательными.

Цель учебных занятий сводится к усвоению нового материала. На учебно-тренировочных занятиях идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности.

Тренировочные занятия целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности.

Контрольные занятия обычно применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются отчеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и отставание отдельных борцов и их главные недостатки в уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовленности.

Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных соревнований, но могут быть классификационные турниры для начинающих борцов и спортсменов младших разрядов или турниры-прикидки с участием квалифицированных борцов с целью окончательной коррекции состава команды. Такие турниры проводятся в присутствии зрителей, с награждением и другими атрибутами официальных соревнований. Они особенно полезны и крайне необходимы при недостаточном количестве официальных соревнований или с целью моделирования предстоящих стартов. С их помощью удается формировать соревновательный опыт.

Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации,

обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся

При групповой форме проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений.

При индивидуальной форме занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При фронтальной форме группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Одной из форм тренировочного процесса являются самостоятельные занятия:

- утренняя гимнастика;
- индивидуальные занятия по заданию тренера;
- комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую методическую литературу.

В учебно-тренировочном процессе различают занятия по общей физической подготовке и специальные занятия, основная задача которых - преимущественно специальная физическая, техническая, тактическая подготовка борцов.

Тренировочное занятие состоит из трех частей:

- подготовительной,
- основной,
- заключительной.

Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии.

Задачей подготовительной части является предварительная организация занимающихся: построение в шеренгу, рапорт, сообщение задач занятия и др. Центральное место в подготовительной части занимает функциональная подготовка тренирующихся к предстоящей основной деятельности, что достигается выполнением дозируемых и непродолжительных физических упражнений. Подбор средств для подготовительной части занятия определяется задачами и содержанием основной части. Подготовительная часть занимает, как правило, 30-40 мин.

Время на каждую часть урока в зависимости от его типа распределяется соответственно (табл. 5).

**Распределение времени по частям занятия  
в зависимости от его типа (мин.)**

*Таблица 5*

Часть занятия	Тип занятия			
	Учебный	Учебно-тренировочный	Тренировочный	Контрольный
Вводно-подготовительная	30-40	25-40	20-35	Разминка проводится самостоятельно
Основная	50-80	55-80	65-90	80-110
Заключительная	15	15	10	25
Итого:	90-135	90-135	90-135	90-135

В процессе тренировки квалифицированных юных спортсменов вместо подготовительной части занятия проводится разминка - комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменом с целью подготовки организма к предстоящей деятельности.

Разминка повышает функциональные возможности организма спортсмена, создает условия для проявления максимальной работоспособности. Она состоит из двух частей - «разогревания» организма и настройки на предстоящую спортивную деятельность. Задача первой части разминки - повысить общую работоспособность спортсмена усилением деятельности главным образом вегетативных функций организма. Задача второй части разминки - подготовить спортсмена к выполнению первого тренировочного упражнения основной части занятия, «настроить» его на выполнение тех упражнений, которые специфичны для данной спортивной специализации и занимают главное место в основной части занятия. Общая продолжительность разминки не менее 25 мин.

Содержание разминки перед соревнованием в принципе то же, но и перед тренировочным занятием, однако проведение разминки перед соревнованием имеет определенные особенности. Она начинается за 60-80 мин до старта и обычно состоит из трех частей: «разогревание», настройка на предстоящую работу; перерыв для отдыха и подготовки к выходу на место соревнования; окончательная настройка на месте соревнования.

Решение наиболее сложных задач занятия осуществляется в основной части которая характеризуется наибольшей физиологической и психической нагрузкой, достигающей уровня, необходимого для решения задач совершенствования всех сторон подготовленности юного спортсмена. При планировании и проведении основной части занятия целесообразно

руководствоваться следующими положениями. Задачи технической подготовки, как правило, решаются в первой трети основной части занятия, когда спортсмен находится в состоянии оптимальной плотности к восприятию новых элементов осваиваемой спортивной их пики. Наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной части урока и постепенно снижается в последней трети. Комплексные занятия с параллельным решением нескольких задач оказывают на организм юных борцов всестороннее и существенное воздействие.

Последовательность применения упражнений различной преимущественной направленности в основной части тренировочного занятия должна быть примерно следующей: сначала выполняются упражнения на быстроту; затем упражнения, направленные на развитие силы; упражнения для улучшения координации движений, как правило, выполняются в начале основной части; упражнения на гибкость обычно чередуются с другими упражнениями (особенно с силовыми и скоростно-силовыми). Ее продолжительность - 80-90 мин.

Заключительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создает определенные предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию. Ее примерное содержание: выполнение несложных упражнений с постепенно понижающейся интенсивностью, строевые и порядковые упражнения, упражнения на расслабление. Продолжительность заключительной части урока - 10-25 мин.

Преимущественная направленность тренировочного занятия, его задачи, средства и методы, величина и характер тренировочных нагрузок определяются недельным планом тренировки. Продолжительность тренировочного занятия в спортивной школе зависит от года обучения, возраста, квалификации борцов и задач тренировки. Время проведения занятий в течение дня планируется в зависимости от условий тренировки, режима учебы и отдыха. Тренер должен следить за тем, чтобы время занятий оставалось по возможности стабильным, так как перестройка режима тренировки сопровождается понижением работоспособности спортсменов, ухудшением процессов восстановления после тренировочных нагрузок, что отрицательно сказывается на эффективности тренировочного процесса.

### **3.2 Основы многолетней подготовки борцов.**

Структуру многолетней подготовки можно определить по возрастной динамике спортивных достижений, а точнее, по динамике продвижения борцов по ступеням спортивных разрядов.

Циклы вбирают в себя шесть этапов: базовый, специальной подготовки, углубленной специальной подготовки, демонстрации наивысших достижений, стабилизации спортивных достижений и запланированного снижения уровня достижений. Такое разделение многолетней спортивной деятельности на циклы и этапы позволяет выделить следующие тренировочные группы (в зависимости от возраста и спортивной

квалификации спортсменов):

1. Детские группы базового уровня подготовки (7-10 лет).
2. Подростковые группы базовой углубленной подготовки (11-14 лет).
3. Юношеские группы базовой углубленной специальной подготовки (11-18 лет).

Тренеру приходится решать три группы задач: воспитания, образования и оздоровления занимающихся. Каждая из них решается на основании общей и специальной подготовки.

Конкретное содержание тренировки на протяжении всех этапов определено необходимостью сформировать у спортсменов прочные навыки успешного участия в соревнованиях различного ранга.

*Этап базовой подготовки* может начинаться в ранние годы жизни ребенка, однако возрастной рубеж узаконен официальными документами 7 лет по дзюдо.

На данном этапе решаются две главные задачи:

1. Совершенствование общих координационных способностей и расширение двигательного опыта в регламентированных (стандартных) и нерегламентированных (ситуационных) условиях. Разумное решение этих задач даст следующие результаты: повысит скорость и качество усвоения новых движений; повысит уровень «двигательной находчивости».

2. Совершенствование общих кондиционных (функциональных) свойств или физических качеств, позволяющих мощно, длительно и с большой амплитудой выполнять двигательные тренировочные задания.

Тренеры групп базового уровня подготовки должны направить внимание на расширение двигательного опыта занимающихся, на совершенствование их общих координационных и кондиционных возможностей для того чтобы создать фундамент для будущих высоких спортивных достижений. Базовый уровень многолетней подготовки продолжается до уровня базовой углубленной подготовки.

*Уровень базовой углубленной подготовки* охватывает возрастной диапазон с 11 до 18 лет и заканчивается присвоением спортивного разряда. Направленность подготовки может характеризоваться затратами времени на общую и специальную подготовку. Соотношения объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» распределяется согласно (приложение №1) Приказ №939 Министерства спорта РФ от 15.11.2018г.

Все соревнования на этом этапе нужно рассматривать как промежуточные, второстепенные. Их задача - выявление недостатков, корректировка задач тренировки.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные).

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях. Календарный план должен быть стабильным и традиционным. Это позволит тренерам и спортсменам в течение ряда лет совершенствовать учебно-тренировочный процесс и достигать лучших результатов в период основных соревнований. Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных борцов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на базовом уровне многолетней подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

По мере роста квалификации борцов дзюдо на последующих уровнях подготовки количество соревнований возрастает.

Каждый старт требует больших энергетических затрат, нервного и психического напряжения спортсмена, после которого необходимо относительно длительное восстановление. Поэтому чрезмерно частые соревнования и контрольные прикидки могут оказать отрицательное влияние на состояние подготовленности спортсмена.

Количество соревнований зависит и от индивидуальных особенностей юного спортсмена. При недостаточной технической подготовленности спортсмена, длительном периоде восстановления организма, повышенной нервной возбудимости количество соревнований должно быть сокращено.

На этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям большое значение придается тактической подготовке. Достигнутый уже уровень технического мастерства, физической и психической подготовленности позволяет перейти к тактической подготовке в наибольшем приближении к условиям предстоящей соревновательной деятельности, возможностями организма, психической подготовленностью.

Важное значение имеет специальная психическая подготовка юного спортсмена к соревнованиям, которая предполагает получение информации об условиях предстоящих соревнований и основных противниках, об уровне тренированности спортсмена и особенностях его состояния на данном этапе подготовки, определение цели выступления, составление программы действий на предстоящих соревнованиях.

### 3.3 Планирование годовых циклов подготовки.

Годичный цикл тренировки делится на определенные периоды, каждый из которых имеет цель, задачи, комплекс средств и методов тренировки, специфическую динамику тренировочных нагрузок и других компонентов учебно-тренировочного процесса. Объективной основой периодизации тренировки являются закономерности развития спортивной формы. В соответствии с этим годичный цикл тренировки борцов подразделяется на три периода:

- подготовительный (период приобретения спортивной формы);
- соревновательный (период относительной стабилизации спортивной формы и реализации ее в спортивных достижениях);
- переходный (период временной утраты спортивной формы).

Продолжительность каждого периода годового цикла тренировки зависит от возрастных особенностей и квалификации спортсмена, специфика планирования учебного процесса в общеобразовательной школе (начало и окончание учебных занятий, продолжительность летних и зимних каникул, сроки экзаменов), календаря спортивно-массовых мероприятий.

Основа будущих успехов юных борцов закладывается в *подготовительном периоде*. Совершенствование в подготовительном периоде проходит на фоне большой работы, направленной на улучшение всестороннего физического развития спортсмена, на повышение функциональных возможностей организма и овладение техникой борьбы.

Важным фактором, характеризующим тренировочный процесс, является интенсивность нагрузок: скорость выполнения упражнений, количество упражнений и энергозатраты организма спортсмена в единицу времени.

Необходимость в большом объеме тренировочных нагрузок в подготовительном периоде входит в противоречие с их интенсивностью. Если они не все время находятся на высоком уровне. Проведение длительных тренировок с высокой интенсивностью приводит к истощению нервной системы и разрушению энергетических запасов организма. Задача овладения техникой также не может быть решена. Поэтому для динамики тренировочных нагрузок в годовом цикле рациональным является постепенное наращивание тренировочных нагрузок в течение подготовительного и соревновательного периодов при волнообразном изменении их по этапам тренировки.

Подготовительный период подразделяется на два этапа:

- общеподготовительный;
- специально-подготовительный.

Основная направленность первого этапа подготовительного периода - создание необходимых предпосылок для приобретения спортивной формы повышение функциональных возможностей организма занимающихся, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков. На этом этапе тренировки удельный вес средств общей подготовки преобладает над объемом средств специальной подготовки.

Основными средствами специальной подготовки являются специально-подготовительные упражнения. Соревновательные упражнения на тренировке, как правило, на этом этапе не используются. Методы тренировки специализированы в меньшей степени. Предпочтение отдается методам, которые отличаются менее жесткими требованиями к занимающимся.

Темпы увеличения объема нагрузок должны опережать темпы возрастания их интенсивности.

Основная направленность *подготовительного периода* - непосредственно становление спортивной формы. Изменяется содержание различных сторон подготовки, которая теперь направлена на развитие специальных физических качеств, освоение технических и тактических навыков и умений борьбы. Увеличивается период, который составляет общая физическая подготовка, при этом следует избегать однотипных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Необходима смена характера двигательной деятельности и удельный вес специальной подготовки и изменяется состав ее средств. Включаются соревновательные упражнения, хотя и в небольшом объеме. Их интенсивность постепенно увеличивается.

Основная цель тренировки в *соревновательном периоде* — поддержание спортивной формы, реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности. Удельный вес средств ОФП несколько ниже, чем на специально-подготовительном этапе. Варьируя частоту и общее число соревнований, можно управлять динамикой спортивных результатов, однако их оптимальное число следует определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между соревнованиями должны быть достаточными для восстановления и повышения работоспособности юных борцов.

Для борцов, проводивших напряженную тренировку и принимавших участие в многочисленных соревнованиях, целесообразно по окончании соревновательного периода установить трех-четырёхнедельный переходный период. Главной задачей этого периода являются активный отдых и вместе с тем поддержание определенного уровня спортивной работоспособности. В переходном периоде снижается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерного ее спада. Важная задача переходного периода - анализ проделанной работы в течение прошедшего года, составление программы тренировок на следующий год.

На базовом углубленном уровне годичный цикл включает подготовительный и соревновательный периоды. Главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки. По окончании годичного цикла

спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

### 3.4. Программный материал по борьбе дзюдо.

Основу деятельности в дзюдо представляют основные упражнения. Они в свою очередь подразделяются на координационные и кондиционные.

**Координационные упражнения** объединяют технику и тактику борьбы. **Кондиционные упражнения** направлены на развитие специальных качеств взаимодействия дзюдоиста в поединке: физических и психических.

Основным средством специальной физической подготовки являются основные упражнения (поединки, схватки).

Для обеспечения подготовки к основной деятельности дзюдоиста предназначены вспомогательные упражнения. Средствами общей физической подготовки в основном являются **подготовительные упражнения** (ОФП). Методом подготовки является регулирование нагрузки. От характера нагрузки зависит воздействие упражнения на организм человека и стимулируется развитие того или иного физического качества. Подготовительные упражнения подразделяются на *общеподготовительные и специально-подготовительные*.

Общеподготовительные средства.

**Бег.** Совершенствование ранее изученных упражнений, чередование бега с ходьбой до 2 км, со сменой направления и скорости, с высокого старта, челночный бег 4x10м, эстафеты с этапом до 40 м, эстафеты из различных исходных положений.

**Прыжки.** Совершенствование ранее изученных упражнений, с высоты 40-60 см, многоразовые прыжки до 8 раз на одной и двух ногах, прыжок на заданную длину по ориентирам, чередование прыжков в длину в полную силу и в полсилы (с открытыми и закрытыми глазами на точность приземления), с поворотом в разные стороны.

**Строевые упражнения.** Совершенствование ранее изученных построений (в шеренгу, в колонну), перестроений из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 на месте и в движении.

**Равновесие.** Ходьба по рейке гимнастической скамейки большими шагами и выпадами, повороты прыжком на 90 и 180 градусов, опускание в упор стоя на коленях (правом, левом).

**Общеразвивающие упражнения.** *Без предметов:* основные положения и движения головы, рук, ног, комплексы ОРУ различной координационной сложности. *С предметами:* набивной мяч (2 кг), диск от штанги (1-2 кг), резиновый амортизатор, скакалка.

Средства других видов спорта.

**Баскетбол.** Передвижения. Бег с изменением направления. Передвижения в «защитной стойке» приставными шагами: вперед, назад, вправо, влево. Ловля мяча двумя руками на месте, с шагом навстречу летящему мячу. Передача мяча двумя руками от груди: с места, с шагом в направлении передачи.

Ведение мяча на месте и при передвижении по прямой шагом и бегом (левой, правой рукой). Броски мяча в корзину двумя руками от груди с места, после отскока от щита; с правой и левой стороны корзины. Подвижные игры с элементами баскетбола. Учебные нормативы: техника ведения мяча правой и левой рукой на расстояние 10-15 м; броски волейбольного мяча в корзину двумя руками от груди стоя на месте с расстояния 1 м сбоку от щита (мальчики из 6 бросков - 3-2-1 попадания; девочки из 7 бросков - 3-2-1 попадания).

*Футбол.* Удары: внутренней и наружной сторонами подъема, внутренней стороной стопы, серединой лба в опорном положении и в прыжке. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Выбрасывание мяча из-за боковой линии. Передача мяча на близком и среднем расстоянии. Учебные нормативы - подбивание мяча подъемом и бедром: «5» - 15 ударов, «4» - 10 ударов, «3» - 5 ударов.

Средства физической подготовки.

*Акробатические и гимнастические упражнения.* Повторение ранее изученных упражнений; кувырки в длину и высоту (в стандартных условиях, в усложненных условиях - через «скамеечку»), кувырок назад с выходом на прямые руки; прыжки в приседе с продвижением, с короткой и длинной скакалкой, стойка на голове, подъем разгибом, рандат. Висы, подтягивание на перекладине за обусловленное время (20 сек) - мальчики; подтягивание в висе лежа за обусловленное время (20 сек) - девочки; подтягивание различным хватом (широким, узким); мост гимнастический, борцовский из положения стоя (при помощи партнера, без помощи), забегания на борцовском мосту (5 раз влево, 5 раз вправо), перевороты с моста (с захватом партнера за ноги, самостоятельно), равновесие - ходьба на руках (3 – 5 метров). Подвижные игры и эстафеты. «Перетягивание каната», «Подвижная цель», «Кто сильнее?», «Большая эстафета по кругу», «Бег командами», «Кто быстрее?», «Эстафета с палками и прыжками», «Эстафета с чехардой», «Двумя мячами через сетку», «Эстафета с ведением и броском мяча в корзину», «Мяч в середину». Рекомендуется применять ранее изученные игры.

*Силовые.* Подтягивание на перекладине; сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены; поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке; лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

*Скоростные.* Бег 10 м, 20 м, 30 м; прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине за 20 сек.; сгибание рук в упоре лежа за 20 сек. Повышающие выносливость. Бег 2000 м в среднем темпе с учетом времени, 400 м, 1500 м. Координационные. Челночный бег 3x10 м; кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем); боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты. *Повышающие гибкость.* Упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Средства специальной физической подготовки.

*Силовые.* Выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

*Скоростные.* Проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу. Повышающие выносливость. Проведение поединков с партнерами, способными длительное время сохранять работоспособность; выполнять приемы длительное время без остановки (1 – 2 мин).

*Координационные.* Выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка; имитационные упражнения с набивным мячом. Повышающие гибкость. Проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах; выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Средства психологической подготовки.

Волевая подготовка средствами из арсенала дзюдо. Для воспитания решительности. Проведение поединков с моделированием реальных ситуаций. Для воспитания настойчивости. Освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением. Для воспитания выдержки. Проведение поединков с непривычным, неудобным противником. Для воспитания смелости. Поединки с более сильными противниками (выполнение при этом посильных задач - не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому). Для воспитания трудолюбия. Поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

Средства нравственной подготовки.

Для воспитания чувства взаимопомощи. Страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Для воспитания дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений: передвижений «короче шаг», «шире шаг», «полшага»; поворотов «пол-оборота» направо (налево). Выполнение требований тренера. Для воспитания инициативности. Выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов); самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

*Строевые и рекреационные упражнения* применяются в тренировочной и соревновательной деятельности в определенных масштабах. Они предназначены для решения задач подготовки.

Независимо от квалификации и времени занятий спортсмена система позволяет подобрать адекватные средства для оптимальной подготовки к основному роду деятельности. Все упражнения решают определенные задачи в тренировочном занятии: в *подготовительной части* происходит разделение на общую (для подготовки сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата) и специальную (для подготовки нервной системы к выполнению сложных по координации и психическому напряжению поединков). В *основной части* тренировки решаются главные задачи с использованием координационных и кондиционных упражнений. Завершают тренировку рекреационные упражнения. На всем протяжении тренировочного занятия тренер отдает различные команды, побуждая

спортсменов выполнять построения, перестроения и другие

**Учебный материал для занимающихся в группах базового уровня первого - второго годов обучения.**

**6 КЮ** - белый пояс. REI- поклон. Tachi-rei-приветствие стоя. Zarei-приветствие на коленях. OBI- пояс. SHISEI- стойки. SHINTAI- передвижения. Ayumi-ashi-передвижение обычными шагами. Tsudi-aship-передвижение приставными шагами. TAI-SABAКИ- повороты. KUMI-KATA- захваты. KUZUSHI - выведение из равновесия.

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

**UKEMI-падения**

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

**5-КЮ-** желтый пояс. NAGE-WAZA-техника бросков.

De-ashi-barai	Боковая подсечка под выставленную ногу
Hiza-duruma	Подсечка в колено под выставленную ногу
Sasae-tsurikomi-ashi	Передняя подсечка под выставленную ногу
Uki-goshi	Бросок скручиванием вокруг бедра
O-soto-dari	Отхват
O-doshi	Бросок через бедро подбивом
O-uchi-gari	Зацеп изнутри голенью

Seoi-nage	Бросок через спину захватом руки на плечо.
-----------	--

**КАТАМЕ-WAZA- техника сковывающих движений**

Hom-keza-gatame	Удерживание сбоку
Kata-gatame	Удерживание с фиксацией плеча головой
Yoko-shito-gatame	Удерживание поперек
Kami- shito-gatame	Удерживание со стороны головы
Tate- shito-gatame	Удерживание верхом

**Учебный материал для занимающихся в группах базового уровня третьего - четвертого годов обучения.**

Совершенствование техники 6 КЮ и 5 КЮ. Изучение техники 4 КЮ.

**НАГЭ-ВАДЗА - техника бросков.**

O-soko-otoshi	Задняя подножка
O-soto-gaeshi	Контрприем от отхвата или задней подножки
O-uchi-gaeshi	Контрприем от зацепа изнутри голенью
Morote-seoi-nage	Бросок через спину(плечо) с захватом рукава и отворота

**4 КЮ- оранжевый пояс. NAGE-WAZA – техника бросков**

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

**КАТАМЕ-WAZA-техника сковывающих действий.**

Kuzure-kesa-gatame	Удержание сбоку захватом из под руки
--------------------	--------------------------------------

Makura-kesa-gatame	Удержание сбоку захватом своей руки
Ushiro-kesa-gatame	Обратное удержание сбоку
Kuzure-yoko-shiho-gatame	Удержание поперек с захватом руки
Kuzure-kami-shiho-gatame	Удержание со стороны головы с захватом руки
Kuzure-tate-shiho-gatame	Удержание верхом захватом руки

***Учебный материал для занимающихся в группах базового углубленного уровня, первого-второго годов обучения.***

Совершенствование техники 5,4, КЮ. Изучение техники 3 КЮ (зеленый пояс).

**NAGE-WAZA** - техника бросков

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

**KATAME-WAZA-** техника сковывающих действий

Kata-juji-jime	Удушение спереди, скрещивая руки(одна ладонь вверх, другая вниз)
Gyaku-juji-jime	Удушение спереди, скрещивая руки (ладони вверх)
Nami-juji-jime	Удушение спереди, скрещивая руки (ладони вниз).
Okuri-eri-jime	Удушение сзади двумя отворотами
Kata-ha-jime	Удушение сзади отворотом, выкручивая руку
Hadaka-jime	Удушение сзади плечом и предплечьем

Ude-garami	Узел локтя
Ude-hishigi-juji-gatame	Рычаг локтя захватом руки между ног

**Учебный материал для занимающихся в группах базового углубленного уровня, третьего-пятого годов обучения.**

Совершенствование техники 5,4,3 КЮ. Изучение техники 2 КЮ (синий пояс).

**NAGE-WAZA** – техника бросков.

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

**KATAME-WAZA** – техника сковывающих действий.

Ude-hishigi-waki-gatame	Рычаг локтя внутрь захватом руки под плечо
Ude-hishigi-hara-gatame	Рычаг локтя внутрь через живот
Ude-hishigi-hiza-gatame	Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху
Ude-hishigi-ude-gatame	Рычаг локтя внутрь, прижимая руки к ключице
Ude-hishigi-ashi-gatame	Рычаг локтя внутрь ногой
Tsukkomi-jime	Удушение спереди двумя отворотами
Katate-jime	Удушение спереди предплечьем
Sankaku-jime	Удушение захватом головы и руки

### 3.5. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке; она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

Основными методами словесного изложения являются методы устного и письменного изложения. Основные методы устного изложения: объяснение, инструкция, рассказ, беседа, лекция.

**Тема 1.** Олимпийское движение: принципы, традиции, правила Конституция олимпийского сообщества. Олимпизм. Символ, девиз, эмблема, флаг, гимн, огонь. Клятва. О том, как называются Олимпийские игры. С чего начинаются Олимпийские игры. Награды.

**Тема 2.** Краткий обзор развития дзюдо в России.

**Тема 3.** Краткие сведения о строении и функциях организма человека Пищеварение. Общие сведения о пищеварении. Пищеварение в полости рта. Пищеварение в желудке. Пищеварение в кишечнике. Всасывание продуктов переваривания пищи. Печень и ее функции. Влияние мышечной работы на деятельность пищеварительных органов. Обмен веществ, его сущность. Обмен углеводов, белков, липидов, воды и солей. Витамины. Обмен энергии. Выделительные функции почек. Выведение мочи из организма. Выделительные функции потовых желез. Влияние мышечной работы на деятельность почек и потовых желез.

**Тема 4.** Физиологическое обоснование массовых форм физических упражнений. Значение физических упражнений в условиях современной жизни. Влияние физических упражнений на двигательные и вегетативные функции и на устойчивость организма по отношению к действию различных неблагоприятных факторов. Физиологическое обоснование утренних физических упражнений. Характеристика возрастных особенностей функций организма в связи с физическим воспитанием (возрастные периоды, физиологические особенности детей, подростков, юношей).

**Тема 5.** Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду

и обороне» Изучить материал, который соответствует возрасту.

**Тема 6.** Спортивная работоспособность в условиях пониженного атмосферного давления (среднегорья) и при смене поясно- климатических условий.

**Тема 7.** Индивидуально-групповая подготовка. Индивидуально-групповая технико-тактическая подготовка (оптимизация технико-тактического арсенала в условиях смены соотношений длины и пропорций тела соперников).

**Тема 8.** Физиологические механизмы формирования двигательного навыка и качественные стороны двигательной деятельности Физиологические закономерности формирования двигательного навыка. Качественные стороны двигательной деятельности. Физиологическая характеристика мышечной силы. Физиологическая характеристика скорости (быстроты) движений. Физиологическая характеристика скоростно-силовых качеств. Физиологическая характеристика выносливости.

**Тема 9.** Физиологическая оценка состояния тренированности

**Тема 10.** Пищевые добавки. Разнообразие и преимущество применения. Антиоксиданты. Микроэлементы. Минеральные и электролитные напитки.

**Тема 11.** Допинг - неоправданный риск Побочные эффекты от применения запрещенных препаратов. Анаболические стероиды. Насколько опасны анаболики. Гормон роста и инсулиноподобный ростовой фактор. Спорт без применения запрещенных препаратов.

**Тема 12.** Техника безопасности на занятиях дзюдо. Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий, история дзюдо, правила дзюдо, запрещенные приемы в дзюдо

## 4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### *Воспитательная работа*

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов специальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей занятий с юными борцами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои функции лишь руководством поведения борца во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и воспитания.

С первых занятий следует начинать воспитывать *дисциплинированность*. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое выполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обнищать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать *спортивное трудолюбие* - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах необходимо убеждать начинающего самбиста, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами приобретает огромное значение *интеллектуальное воспитание*, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так

организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед учениками задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность на успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит *методам убеждения*. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным. Для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является *поощрение* юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является *дисциплинарное взыскание*, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действия ученика. Поощрение и наказание должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступком. Проявление слабости, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют *дружеское участие и одобрение*, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления серьезных для его состояния трудностей.

*Спортивный коллектив* является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения; спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, организовывать походы и тематические вечера отдыха и конкурсы самодеятельности, создавать хорошие условия для общественной полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного

преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления на соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного борца.

### ***Психологическая подготовка***

Вобщей системе подготовки борца к достижению высоких спортивных результатов все большее значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики спортсмена.

Опыт крупных международных и всероссийских соревнований показывает, что в обстановке напряженной спортивной борьбы с равными по силам, технико-тактической и физической подготовке соперниками, победы добивается тот спортсмен, который имеет лучшую моральную подготовку, умеет лучше управлять своими чувствами и эмоциями. Пробелы в морально-волевой подготовке чаще становятся причиной досадных поражений отдельных дзюдоистов и целых команд, причиной серьезных нарушений морали и этики.

Основной задачей моральной, волевой и специальной психологической подготовки является воспитание моральных и волевых качеств спортсмена.

Морально-волевые качества можно представить себе как систему, которой моральные качества подразделяются на:

1. Коллективизм, который в свою очередь охватывает качества: товарищество, взаимопомощь, доброжелательность, заботу, дружелюбие т.д.

2. Дисциплинированность, включающую в себя качества: точность, честность, скромность, стыдливость, уважительность.

3. Общественную активность.

4. Трудолюбие, которое в свою очередь охватывает качества - творчество, новаторство, мастерство, бережливость и др.

5. Принципиальность, включающую в себя убежденность, энтузиазм и др.

6. Гуманизм, патриотизм, интернационализм.

Это основные моральные качества борца. Кроме перечисленных имеется еще большое количество их разновидностей. Моральные качества развиваются упражнениями в процессе занятий борьбой.

### ***Воспитание смелости***

Смелость выражается в способности человека преодолевать чувство страха. Страх возникает в результате оценки опасности, грозящей жизни, здоровью или престижу самбиста. Интенсивность чувства страха зависит от

оценки степени опасности в определенной ситуации.

*От чего зависит оценка?*

От правильного понимания ситуации и опасности. Человек может преувеличить опасность и отказаться выполнять действия, которые ему посильны и неопасны. С другой стороны, он может недооценить опасность в последнем случае он может совершить действия, которые называют безрассудными.

*Как измеряется смелость?*

Чтобы измерить смелость, человеку предлагают выполнить действия, которые оцениваются им как опасные. Предельное значение чувства страха определяется по отказу занимающегося от выполнения действия (упражнения). Например, предлагают группе самбистов выполнять самостраховку «падение на спину с высоты» в следующей последовательности: падение из стойки, падение из стойки на стуле, со стола, падение со стула, стоящего на столе. Обычно все могут выполнить первое упражнение, второе уже выполняют не все, а последнемогут выполнить только единицы. Таким образом, можно определить степень развития смелости у каждого, величину чувства страха, который может преодолеть спортсмен. Если самбист не выполняет упражнение (вернее не приступает к его выполнению) из-за страха, то такое состояние определяют как «непреодолимый страх».

*Смелость воспитывается упражнениями.* При выполнении упражнений занимающимися следует учитывать одну особенность личностно-эмоциональной оценки, которая влияет на развитие качества. Если самбист при выполнении упражнения получает отрицательный результат воздействия на организм или на престиж, то у него происходит переоценка ситуации и, соответственно, возрастает чувство страха. Так, если при падении он получит болезненный удар, который им не ожидался, то у него чувство страха возрастет и он откажется от повторного выполнения этого упражнения. Если последствия будут ниже ожидаемого, то самбист может попробовать выполнить упражнение более трудное.

*Методические приемы воспитания смелости:*

1. Постепенное приближение к порогу смелости (пределу). Успешное выполнение простых упражнений позволяет спортсмену преодолеть порог страха. Для этого нужно обучать безопасному выполнению упражнения и вовремя останавливать стремления занимающихся превышать, разумный предел.

2. Изменять оценку опасности. Для этого можно снизить трудность упражнения. Например, понизить высоту падения или при выполнении падения положить 1-2 поролоновых мата в место приземления.

3. Применяют также метод «пример товарищей». Если товарищи выполняют упражнение и это не приводит к нежелательным последствиям, то чувство страха у занимающихся снижается. Здесь имеет место стремление занимающегося поддержать свой престиж перед товарищами.

4. У подростков и юношей часто возникает чувство страха перед

неизведанным. Не зная, какие опасности его ожидают, они испытывают чувство страха, часто непреодолимого. Они боятся темноты, высоты, схваток с неизвестным противником. Этот страх можно преодолеть, вооружая занимающегося опытом действий в подобной ситуации. Неправильно оценивать ситуацию спортсмен может и на основании прежнего опыта без учета изменений, которые произошли с ним в процессе тренировки (изменения подготовленности).

Упражнения для воспитания специальной смелости направлены на то, чтобы снизить чувство страха при оценке предстоящих соревнований. Чем меньше страх перед предстоящими схватками, тем выше специальная смелость. В этом случае в соревновании не придется тратить нервную энергию на преодоление страха. Тренировка перед соревнованием с менее подготовленными дзюдоистами позволяет совершенствовать специальную смелость.

*Примерные упражнения для развития общей смелости:*

1. Падение с различной высоты с приземлением на ноги, руки, спину, живот. Из положения приседа, стоя, стоя на стуле, у гимнастической стенки.

2. Усложнение упражнений элементами, вызывающими страх;

а) кувырки с гирей;

б) через лежащую на ковре гирю;

в) через стул, через партнера;

г) упражнения самостраховки при падении на пол.

3. Введение новых упражнений, неизвестных занимающимся, кажущихся трудными и сложными.

4. Преодоление страха перед неизведанным в летних спортивно-оздоровительных лагерях: пройти поодиночке в темноте в комнату, через лес, при выполнении игровых заданий (военизированных игр).

5. Преодоление страха перед холодом: встать под холодный душ, окунуться в холодную воду в ванной, пройти босиком по снегу, на морозе обтереться снегом, окунуться в воду в проруби.

6. Преодолеть страх перед огнем: прыжки через горящий костер.

7. Преодоление страха потерять престиж. Выполнять упражнения, которые занимающийся может не выполнить, особенно когда другие выполняют.

*Примерные упражнения для совершенствования специальной смелости:*

1. Схватки с соперниками, менее подготовленными (имеющими меньшую спортивную подготовку). В то же время он может иметь лучшую физическую подготовку, больший вес, возраст и т.п.

2. Постановка самбисту, имеющему меньшую спортивную подготовленность, чем его партнер, посильных задач в схватке. Так, например, если поставить спортсмену низшей квалификации задачу провести тренировочную схватку с дзюдоистом высокой квалификации, то он, оценивая свои возможности выигрыша, оправданно решит, что эта задача для него непосильна. В этом случае он постарается отказаться от выполнения задания тренера. Если же тренер поставит ему посильную задачу (например «Чисто не проиграть в течение определенного промежутка времени») и он

эту задачу успешно выполнит, то он сам положительно оценит результат своей деятельности или получит положительную оценку тренера. В этом случае его смелость возрастает. В следующий раз он смелее будет выходить на схватку с квалифицированным соперником и постарается решать в схватке более сложные задачи. При этом следует помнить, что невыполнение поставленной задачи ведет к снижению смелости и усугублению трусости. Специальную смелость обычно можно сравнить со специальной силой. Они взаимосвязаны и измерить можно аналогичным способом.

### ***Воспитание выдержки***

Под *выдержкой* понимают обычно способность человека противостоять воздействию чувств и эмоций, проявлять стойкость, не менять целевой установки, определяющей направленность деятельности.

Выдержку человека можно измерить временем, в течение которого борец может преодолевать чувства и эмоции определенной интенсивности.

При этом учитывается то, что с течением времени интенсивность чувств нарастает соответственно нарастанию соответствующих потребностей.

Выдержка воспитывается системой упражнений, которые дозируются.

*Примерные упражнения для совершенствования выдержки:*

1. Сгонка веса для подавления чувства жажды, голода.
2. Упражнения на задержку дыхания.
3. Парная баня, купание или погружение в холодную воду.
4. Тренировки в душном помещении и на открытом воздухе.
5. Упражнения на преодоление чувства усталости в борьбе и при выполнении других упражнений.
6. Акробатические упражнения, связанные с необходимостью преодолевать головокружение и другие чувства, связанные с вестибулярными рефлексам.
7. Преодоление чувства боли при выполнении упражнений. Обычно упражнения на преодоление чувства боли не организуются специально. Они даются тогда, когда на занятиях возникают ситуации, подходящие для этого.
8. Режим сна и бодрствования.
9. Группа упражнений для преодоления чувств, связанных с социальными потребностями: возмущение, осуждение, гордость, обида, радость, огорчение, жалость, зависть, жадность, ревность, влечение, тревожные чувства, ярость, панические чувства, обреченность и др.
10. Группа упражнений для подавления чувств и эмоций, связанных с реальными потребностями:
  - а) подавление интереса, когда он отвлекает от решения задач и мешает достижению цели;
  - б) сдерживание стремления копировать действия других занимающихся;
  - в) сдерживание игрового азарта;
  - г) сдерживание чувства злости, когда на пути к достижению

поставленной цели возникает препятствие;

д) преодоление упрямства, способность переключиться на достижение другой цели, противоречащей личной цели. Это часто связано с необходимостью подавить чувство долга. Когда дзюдоисту нужно что-то сделать и в то же время нужно сделать что-то другое то приходится выбирать - какая цель важнее и часто подавляя сильное чувство долга, подкрепленное положительной эмоцией, в пользу действия, не вызывающего такой силы положительной эмоции.

11. Упражнения для подавления эмоций. Положительные и отрицательные эмоции связаны с интуитивной (подсознательной) оценкой поступающей информации.

Эмоции влияют на работоспособность и функционирование организма. Способность управлять эмоциями благоприятно сказывается на воспитании выдержки. Выдержка может развиваться в сочетании с физическим качеством - выносливостью. Выдержка воспитывается как на занятиях (на тренировке), соревнованиях, так и самостоятельно занимающимися. В программу занятия тренер должен включать упражнения для воспитания выдержки и дозировать их так, чтобы постепенно доводить время преодоления потребностей до оптимального предела. Заинтересованность занимающихся в достижении цели занятий (личной или групповой) - важный фактор воспитания выдержки. Упражнения для специальной выдержки построены таким образом, чтобы борцу на тренировке и на соревнованиях не приходилось преодолевать чувства большой интенсивности.

Тренер во время тренировки выявляет недостатки специальной выдержки по следующим признакам:

а) спортсмен не поддерживает оптимальную температуру тела (перегревается или охлаждается). Следует вырабатывать навык проведения оптимальной разминки и др.;

б) спортсмен теряет равновесие (ориентировку) после сложных движений (бросков), связанных с падением. Следует строить тренировку таким образом, чтобы воздействие на вестибулярный аппарат было минимальным;

в) спортсмен плохо ориентируется во времени или месте на ковре в процессе схватки. Следует построить тренировку таким образом, чтобы спортсмен ориентировался на ковре автоматически и не контролировал пространство и время. Для совершенствования ориентировки и пространстве можно сократить площадь ковра, для чего ограничить площадь проведения схватки рамками (линиями). Для этого ковер делится на части, где каждой паре отводится определенное место. Например, размеры рабочей площади для них могут быть ограничены так, чтобы место для поединка составило площадь  $4 \text{ м}^2$  ( $2 \times 2 \text{ м}$ );

г) во время схваток спортсмен часто преодолевает боль от травм. Следует построить тренировку таким образом, чтобы ликвидировать причины

возникновения боли. Спортсмен стремится так строить схватки на тренировке, чтобы не испытывать усталости. Это обычно тренировочные схватки с одним или несколькими партнерами низшей квалификации;

е) наблюдаются проявления негативных качеств характера. Необходимо построить занятия и схватки таким образом, чтобы спортсмен не испытывал чувств тревоги, подавленности, обреченности, зависти, жадности, жалости, радости, обиды, гордости, унижения, злости, упрямства, азарта и др.

Эффективным средством воспитания специальной выдержки является проведение тренировочных схваток со спарринг-партнерами более низкой квалификации. Особенно эффективны они в период, непосредственно предшествующий соревнованиям. Специальная выдержка взаимосвязана с физическим качеством - выносливостью.

### ***Воспитание настойчивости***

Под *настойчивостью* понимают способность человека добиваться достижения поставленной цели, несмотря на неудачи. В психологическом плане, настойчивость связана с преодолением отрицательных эмоций и чувства неуверенности в возможности решения задачи, после первых неудачных попыток.

Измерять настойчивость можно количеством неудачных попыток выполнения действия, до того момента пока дзюдоист не откажется от повторения его или не попытается выполнить действие другим способом.

Чувство долга или убежденность в необходимости достижения цели является стимулом, вынуждающим спортсмена преодолевать неудачи и повторять действия.

Общая настойчивость развивается постановкой задач, которые, но могут быть решены с первой попытки, а требуют для достижения успеханеоднократных попыток. Система задач для развития настойчивости должна быть построена таким образом, чтобы спортсмен сначала решал задачу после небольшого количества попыток (2-3), а затем количество неудачных попыток должно увеличиваться. При этом нужно учитывать, что после нескольких неудачных попыток в последней цель действия должна быть достигнута. Если спортсмен на одном занятии не достигает цели после ряда неудачных попыток, то на следующих занятиях его настойчивость будет меньше или он вообще не будет пытаться решать подобную задачу. Это особенно опасно в том случае, когда задача не решилась в результате неподготовленности. В последующем, когда подготовленность изменится, психологический «тормоз» не позволит спортсмену приступить к попытке достижения цели, которая ему уже доступна.

*Упражнения для воспитания общей настойчивости:*

1. Сложные по координации упражнения и приемы.
2. Силовые упражнения с околопредельными весами.
3. Посещение занятий, на которых спортсмен на данном этапе не решил поставленных задач.

4. Схватки с односторонним сопротивлением на выполнение определенного приема или защиты.

6. Схватки на выполнение определенного тактического действия: выполнения захвата, передвижения, выхода в определенное положение, достижение или удержание определенного преимущества.

7. Участие в соревновании после неудачного выступления в предшествующих соревнованиях.

8. Проведение схваток после проигранных.

Упражнения для совершенствования специальной настойчивости направлены на то, чтобы борец мог выполнить поставленную задачу с первой попытки. Оптимальным соотношением удачных и неудачи попыток на тренировке является соотношение 30-40% в нападении 60-70% в защите. Для специальной психологической подготовки примерно за неделю до соревнований процент удачных попыток должен быть увеличен. Для этого рекомендуют проводить больше учебно-тренировочных и тренировочных схваток с более слабыми спарринг-партнерами.

### ***Воспитание решительности.***

Под *решительностью* понимают способность человека принимать решения и быстро без колебаний исполнять их. Измеряется решительность временем выполнения двигательной задачи (действия) от постановки задач (принятия решения) до исполнения.

Типичным примером недостатка решительности можно считать широко распространенные и известные каждому высказывания: «С понедельника приступаю к ежедневной утренней зарядке». Проходит один понедельник и другой, а решение остается невыполненным. Всегда что-то мешает выполнить намеченное. Обычно это другие дела и действия, часто менее значимые. Факторы, которые мешают выполнить намеченный план, принято называть помехами. Различают две разновидности помех - внешние и внутренние. Внешние помехи наиболее значительны для дзюдоиста: противник, его состояние и действия, окружающая среда (судьи, зрители, ковер, микроклимат, врач и др.) Внутренние помехи: насущные потребности, стереотипы деятельности, самочувствие, настроение и др. Решительность зависит от двух факторов: принятия решения и его исполнения. Рассмотрим эти факторы ниже.

Принятие решения складывается из оценки ситуации и разработки Плана действий. Оценка ситуации складывается на основании полученной вновь и хранящейся в памяти информации, ее отбора и сопоставления. Критерием для отбора является важность информации для достижения поставленной цели. Для принятия решения может быть использован опыт тренера. Но это дает положительный эффект только на первых ступеньках совершенствования спортивного мастерства.

Качество принимаемых лично борцом решений может быть различно.

*Общая решительность* борца совершенствуется постановкой задач для

деятельности различного масштаба. Контролируется деятельность своевременным выполнением решения, точностью явки на занятия, взвешиванием, выполнением упражнений, заданий и др. При постановке задач учитывается время деятельности, т. е. сроки выполнения упражнения, комплекса упражнений, занятий, соревнований и т. п. Волевое качество - решительность - можно логически увязать с физическим качеством - быстротой.

*Специальная решительность* выражается в том, что спортсмен не должен испытывать затруднений в принятии и исполнении решений. В процессе соревнований спортсмену приходится принимать множество решений, часто выбирать лучшее решение в меняющейся обстановке. На тренировке специальная решительность совершенствуется тем, что спортсмен проверяет качество и эффективность собственных решений в конкретной ситуации. При этом реакция на ситуацию автоматизируется.

*Специальная решительность может развиваться в процессе:*

1. Схваток по заданию. Тренер определенными заданиями создает ситуации, в которых дзюдоист должен принимать определенные решения.

2. Схваток с односторонним сопротивлением. В них спортсмен вынужден принять решение на атаку или защиту.

3. Схваток в определенном положении. В положении лежа борец вынужден применять одни приемы и защиты, в стойке - другие.

4. Схваток с форой. Борцу отводится определенное время для задачи ликвидировать преимущество противника или сохранить свое преимущество.

5. Схваток на быстрейшее достижение чистой победы.

6. Схваток, вынуждающих противника принимать выгодные для себя решения, вынуждать его перейти к обороне или нападению.

7. Схваток, в которых борец не спешит добиться победы, а отдает инициативу противнику, подмечает его ошибки и использует их.

8. Схваток, которые борец начинает без конкретной тактики и плана, действуя в ситуации, которую создает спарринг-партнер. Он дает партнеру выполнить захват, позволяет атаковать и использует ситуацию для выполнения собственных эффективных действий.

Основная задача в воспитании специальной решительности - добиться того, чтобы упражнениями все решения были проверены, а навык действий был доведен до автоматизма. В этом случае спортсмену не нужно затрачивать нервную энергию на принятие решения и бороться с внутренними помехами, преодолевать сбивающие факторы, чувства, эмоции и сомнения. Все сомнения должны быть устранены в процессе тренировки.

### ***Воспитание инициативности.***

Под *инициативностью* понимают способность создать внутреннее побуждение к новым формам деятельности, начать действовать раньше, чем другие. Измеряется инициативность количеством новых, разнообразных

приемов, средств и методов ведения поединка.

Для того, чтобы борцу пойти новым неизведанным путем, применить непроверенное средство, прием и т.п., ему приходится ломать сложившийся стереотип деятельности, что связано с определенной внутренней борьбой, затратой нервной энергии, отрицательными эмоциями. Особенно трудно разрушить стереотип деятельности, который прочно закреплен и когда нет запаса средств и методов решения задачи другим способом.

Инициативность спортсмена зависит от накопленного им запаса знаний, умений, навыков, их разнообразия, а также способности творчески мыслить. *Общая инициативность* развивается упражнениями, содержащими новые решения одной задачи и решения разнообразных нетипичных задач. Изучение и совершенствование выполнения большого количества различных общеразвивающих упражнений, приемов и защит способствует воспитанию общей инициативности.

### ***Формирование моральных качеств борца.***

Задача моральной подготовки выработать навык (привычку) соблюдения определенных, установленных для борца норм поведения. Моральные качества выражаются в способности спортсмена выполнять и соблюдать нормы поведения, несмотря на сбивающие факторы, соблазн.

### ***Тактичность.***

Такт - это чувство, подсказывающее, что при данных условиях, в данной ситуации, можно сделать или сказать и в какой форме чего не следует делать или говорить, что подходит и что недопустимо в данный момент. Тактичность трудно воспитывать, потому что она требует оценки ситуации и принятия решения спортсменом в большей степени на уровне интуиции.

*Дисциплина* должна быть сознательной. Для этого борец должен осознать, почему установлены такие порядки, нормы и требования, их необходимость. *Честность* - правдивость, прямота, добросовестность борца - моральные качества, связанные с привычкой уважать других членов коллектива и развитым чувством собственного достоинства. Честность выражается в словах и делах. Слова не должны расходиться с делами. Если спортсмен что-либо обещал, то обязательно должен сделать. Это качество не допускает возможности пользоваться доверием других людей для достижения своих корыстных целей.

Тесно связано с честностью качество, которое называют «порядочностью» - неспособность на низкие поступки, которые запрещены, не соответствуют требованиям морали и этики борца.

Честность и порядочность тесно связаны с тактичностью. Не всякая честность поощряется. Говорить правду нужно и можно, но при этом следует учитывать ситуацию. Принесет ли эта правда или действие пользу обществу, коллективу и конкретному человеку. Иногда нужно подождать,

когда слова или дела будут восприняты положительно.

*Скромность* - качество, выражающееся в сдержанности поведения, отсутствии тщеславия, высокомерия.

*Общественная активность* - качество, выражающееся в деятельности, направленной на решение нужных для коллектива задач.

*Трудолюбие* - важное моральное качество борца. От его развития зависят спортивные успехи занимающихся.

*Хозяйственность* - способность умело и экономно вести «хозяйство». Хозяйство следует понимать как вещи, предметы, принадлежат дзюдоисту или вещи, необходимые для занятий дзюдо (принадлежат всем).

Под *принципиальностью* понимают последовательное проведение в жизнь определенных принципов. Принцип - внутренняя убежденность в чем-либо, точка зрения на что-либо, норма или правило поведения. Принципы являются руководящими положениями, основными правилами, установкой для деятельности борца.

*Целеустремленность* тесно связана с принципиальностью. Целеустремленный борец стремится добиться решения поставленных задач, несмотря на препятствия, учится настаивать на своем. Целеустремленность не позволяет спортсмену отступать от поставленной цели. Для этого цели должны быть достаточно значимыми.

*Гуманизм* - это отношение к людям, проникнутое любовью к каждому человеку, заботой о его благе, уважением к человеческому достоинству. Борец должен иметь хорошие отношения с товарищами по группе, секции, коллективу. Эти хорошие отношения помогут ему решать свои задачи на занятиях.

*Патриотизм* - любовь к своему Отечеству, к своей Родине. Воспитывается в процессе занятий, если занимающийся успешно решает поставленные задачи, добивается признания, уважения окружающих, высоких спортивных результатов. Если борец получает в коллективе положительные эмоции, удовлетворение от общения, то патриотизм или хорошее отношение к окружающим распространяется на всех людей, на страну. Наоборот, человек, получающий в коллективе сильные отрицательные эмоции, теряет качества патриота.

### **«Спортивная форма» с точки зрения психического состояния.**

«Спортивная форма» — это состояние высшей готовности для данного этапа тренированности. Она характеризуется совершенством навыка ведения поединка. В этом состоянии наиболее уравновешены нервные процессы, навык автоматизирован не только в деталях, но и в целом как «навык борьбы». Психика спортсмена в данный момент такова, что на каждую ситуацию, складывающуюся в схватке, он реагирует наиболее целесообразными действиями. Следовательно, автоматизация навыка приводит к становлению спортивной формы. Наоборот, наиболее характерным признаком и причиной потери борцом спортивной формы, является нарушение (торможение) навыка. Это происходит в том случае,

когда спортсмен не добивается результата своим автоматизированным действием (приемом). Оно сопровождается отрицательными эмоциями, связанными с неудачей. Если таких неудач большое количество, то отрицательные эмоции преобладают и могут распространиться на качество ведения схватки. Ковер «надоедает», пропадает желание тренироваться и участвовать в соревнованиях. В более тяжелых случаях наступает расстройство регулярных процессов возбуждения и торможения в ЦНС, которые выражаются в нарушении сна, аппетита, и даже болезненных состояниях.

Снять первые признаки перетренированности или потери спортивной формы, можно, снижая напряженность тренировочных схваток, подбором партнеров. При этом выполнение приемов и защит на наиболее слабом противнике снимает отрицательные влияния на навык предыдущих влияний.

Одним из признаков возможной потери спортивной формы дзюдоистом, который находится на пике, служат мелкие, незначительные травмы, неправильная реакция на ситуацию. В этом случае следует снижать нагрузки. Также субъективным признаком возможной в ближайшее время потери формы служит неоправданное ощущение «силы». Оно происходит от повышенного тонуса.

## **5. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ.**

### **5.1. Педагогический контроль**

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности юных спортсменов. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Задачи педагогического контроля - учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированного спортивного результата, оценка поведения юного спортсмена на соревнованиях. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные тесты, характеризующие различные стороны подготовленности обучающихся.

В процессе подготовки юных спортсменов используются *этапный, текущий и оперативный контроль*. Задача этапного контроля - выявление изменений в состоянии спортсмена на протяжении относительно длительного периода тренировки. Частота обследований спортсмена может быть различной и зависит от особенностей построения годичного цикла тренировки. Текущий контроль характеризует тренировочный эффект нескольких занятий. Задача оперативного контроля - оценка эффекта одного тренировочного занятия. Выбор показателей контроля зависит от задач тренировки в тот или иной период проведения обследования. Проводится тренером-преподавателем по мере необходимости.

### **5.2 Врачебный контроль.**

Основными задачами медицинского обследования в группах базового уровня является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале учебного года занимающиеся проходят медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

В процессе многолетней подготовки медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Основной целью медицинского обследования является оценка при допуске к занятиям борьбой состояния здоровья (с позиции, существующие и этом плане нормативных документов, также эндогенных и

профессиональных факторов риска), уровня физического развития (в том числе степени полового созревания, когда речь идет о детях и подростках), функциональных возможностей ведущих систем организма.

### 5.3 Восстановительные средства и мероприятия.

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена применяется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) в соответствии с методическими рекомендациями.

*Базовый углубленный уровень (до 2-х лет обучения)* — восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим и медико-биологическим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма.

*Базовый углубленный уровень (свыше 2-х лет обучения)* — основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для первого и второго годов обучения.

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

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

Современная система подготовки единоборцев включает в себя три подсистемы: *систему соревнований, систему тренировки, систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект.* В основе системы факторов, дополняющих тренировку и соревнования, лежит спортивный режим. Поэтому можно условно выразить основные положения подготовки борцов в лаконичной формуле:

$$\text{спортивный результат} = \text{тренировка} + \text{режим}$$

Спортивный режим играет важную роль в подготовке борцов, так как он обеспечивает:

- достижение высоких спортивных результатов;

- стабильность спортивной формы;
- повышение работоспособности;
- быстрее восстановление после значительных тренировочных и соревновательных нагрузок;
- спортивное долголетие;
- профилактику травм;
- быструю адаптацию при подготовке к соревнованиям в сложных условиях (жаркий климат, среднегорье, быстрая смена климатических и временных зон).

Особую роль режим играет на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям, а также при выступлении борцов на крупнейших международных турнирах в сложных климатических условиях.

Современная система спортивного режима борца состоит из следующих основных элементов:

1. оптимальных социально-гигиенических условий микросреды;
2. рационального суточного режима;
3. личной гигиены;
4. специализированного питания;
5. закаливания.

Борец обязан неукоснительно выполнять режим на всех этапах подготовки. Помимо спортсменов в реализации режима участвуют тренеры и медицинские работники. Наибольший положительный эффект проявляется при комплексном применении всех элементов режима.

Средства и методы психической коррекции направлены в основном на изменение (совершенствование) характера спортсмена, развитие специальных способностей и оптимизацию психического состояния спортсмена. Объединяются эти средства и методы в единую структуру, которую принято называть «психологической подготовкой».

Она делится на общую (применяется в повседневном тренировочном процессе) и специальную (применяется в период непосредственно предсоревновательной подготовки).

## **6. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.**

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся в роли помощников тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать со второго года обучения на базовом уровне и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих уровнях подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся базового углубленного уровня должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия; овладеть способами разминки, основной и заключительной частью.

Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять. Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

## **7. ИТОГОВАЯ И ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ.**

Спортивная школа самостоятельна в выборе системы и форм оценок занимающихся. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от уровня обучения. Промежуточная аттестация обязательный вид контроля, позволяющий обучающемуся перейти на следующий уровень подготовки или на следующий год подготовки внутри уровня. Тестирование по ОФП, теории, уровня технико-тактической подготовленности обучающихся в спортивной школе осуществляется один раз в год: в конце учебного года.

Перед тестированием уровня технико-тактической подготовленности, ОФП у обучающихся проводится разминка. Важными критериями являются рациональность выполняемой техники, сохранение равновесия, контроль при падении партнера и правильно выполненные приемы страховки и слитность выполнения комбинаций.

Оценка теоретических знаний, терминологии дзюдо проводится также ежегодно.

Для групп базового уровня подготовки, и групп базового углубленного уровня подготовки нормативы являются, кроме того, и важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий уровень спортивной подготовки.

Нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ, определены основные критерии оценки работы тренера-преподавателя на уровнях спортивной подготовки, которые могут служить основанием для оценки занимающихся:

- *уровень базовой подготовки* — стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;

- *уровень базовой углубленной подготовки* - состояние здоровья, уровень физического развития, динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями, показатели освоения объемов тренировочных нагрузок и теоретических разделов программы.

**Нормативы для групп базового уровня подготовки отделения дзюдо.**

Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы на этапе базовой подготовки использовать согласно Приложению №5 к федеральным стандартам спортивной подготовки по видам спорта «дзюдо» (Таблица 6).

***Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы базового уровня подготовки.***

***Таблица №6***

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

**Нормативы для групп базового углубленного уровня отделения дзюдо.**  
Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы базового углубленного уровня подготовки использовать согласно Приложению №6 к федеральным стандартам спортивной подготовки по видам спорта «дзюдо» (Таблица 7).

***Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы базового углубленного уровня подготовки.***

***Таблица № 7***

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 26 кг, весовая категория 30 кг, весовая категория 34 кг, весовая категория 38 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг	весовая категория 24 кг, весовая категория 28 кг, весовая категория 32 кг, весовая категория 36 кг, весовая категория 40 кг
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными	

	ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 6 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 66 кг, весовая категория 73 кг	весовая категория 44 кг, весовая категория 48 кг, весовая категория 52 кг, весовая категория 52+ кг, весовая категория 57 кг
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,6 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 14 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 3 раз)

Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 73+ кг, весовая категория 81 кг, весовая категория 90 кг, весовая категория 90+ кг, весовая категория 100 кг, весовая категория 100+ кг	весовая категория 63 кг, весовая категория 63+ кг, весовая категория 70 кг, весовая категория 70+ кг, весовая категория 78 кг, весовая категория 78+ кг
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,8 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 2 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательные требования к технической подготовленности	

## 8. ЛИТЕРАТУРА

1. А.О.Акопян Дзюдо. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва – М.: Советский спорт 2008 93с.
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок – М.: Физкультура и спорт, 1980. -135с.
3. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств. Современная система спортивной тренировки. –М.: «СААМ»,1995
4. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. -286с.
5. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование.- М.: Физкультура и спорт, 1984. -144с.
6. Борьба самбо: Правило соревнований – М.: Физкультура и спорт, 1985. - 107с.
7. Чумаков Е.М., Ионов С.Ф. Объем технико-тактических действий для изучения в секциях борьбы самбо коллективов физической культуры и ДЮСШ. Методические рекомендации. – М.: Физкультура и спорт, 1983. -93с.
- 8.Дзюдо: Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. / Национальный союз дзюдо. — М.: Советский спорт, 2006. — 212 с.
9. Путин В. В., Шестаков В. Б., Левицкий А. Г. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным. — М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2003. — С. 6–10.