

Комитет по делам образования г. Челябинска  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр г. Челябинска»

Принято на заседании  
методического совета  
Протокол № 1 от 29.08.2024

Утверждаю:  
Директор МБУДО «ДЮЦ»  
Синицын А.А.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Дзюдо – гибкий путь к победе»  
Возрастная категория обучающихся: 7-17 лет  
Срок реализации: 7 лет

Автор:  
Семенченков Андрей Васильевич,  
педагог дополнительного  
образования МБУДО «ДЮЦ»

Челябинск, 2024

Информационная карта  
дополнительной общеобразовательной программы  
«Дзюдо – гибкий путь к победе»

Тип программы	авторская
Образовательная область	профильная, дзюдо
Направленность деятельности	физкультурно-спортивная
Способ освоения содержания программы	репродуктивный, алгоритмический, творческий
Уровень освоения содержания программы	углубленный
Возрастной уровень реализации программы	7-17 лет
Форма реализации программы	групповая
Продолжительность реализации программы	7 лет
Год разработки программы	2007 год

## Содержание

1. Пояснительная записка .....	3
Актуальность программы, цель, задачи, методическое обеспечение организация образовательного процесса, оценка эффективности программы.	
2. Учебно – тематический план по годам обучения .....	12
3. Содержание программы по годам обучения .....	21
4. Методическое обеспечение, диагностические и коррекционные методики спортивной подготовленности, направление коррекции .....,.....	88
5. Нормативно-правовое обеспечение программы .....	92
6. Список литературы .....	94
7. Приложение .....	99

## Комплекс основных характеристик программы

### Пояснительная записка

**Направленность программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Дзюдо – гибкий путь к победе» разработана на основании следующих документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 17.02.2023) (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023).
- Национальный проект «Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. №16) «Успех каждого ребёнка», «Цифровая образовательная среда», «Молодые профессионалы», «Социальная активность».
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02 февраля 2021 № 38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 № 467».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Письмо Минпросвещения России от 30 декабря 2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного

пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»).

– Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).

– Закон Челябинской области от 29.08.2013 № 515-30 «Об образовании в Челябинской области».

– Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.12.2020 № 01/2795 «Об утверждении Концепции развития региональной системы воспитания и социализации обучающихся Челябинской области на 2021–2025 годы».

– Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 года №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года».

– Распоряжение Правительства РФ от 28 декабря 2021 года №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по её реализации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства РФ от 29 сентября 2022 года № 2865-р).

Документы и локальные акты учреждения:

– Устав МБУДО «ДЮОЦ»;

– Программа развития МБУДО «ДЮОЦ»;

– Программа воспитания МБУДО «ДЮОЦ»;

– Положение МБУДО «ДЮОЦ» о дистанционном обучении;

– Положение о системе оценок, форм, порядке и периодичности промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

– Положение о разработке дополнительной общеобразовательной программы в МБУДО «ДЮОЦ»

– Положение об организации образовательного процесса в МБУДО «ДЮОЦ».

– Положение об организации образовательного процесса с детьми с ограниченными возможностями здоровья в МБУДО «ДЮОЦ».

Содержание программы направлено на создание организационно-педагогических условий для формирования мотивации к здоровому образу жизни, развитие личностных и физических качеств ребёнка средствами борьбы дзюдо. Программа реализуется на бюджетной основе.

**Актуальность программы.** Современный заказ государства на воспитание личности, обладающей нравственными качествами, крепким психическим и физическим здоровьем нашел отражение в нормативно-правовых документах, регламентирующих деятельность дополнительного образования детей, где особо подчеркивается необходимость формирования у детей мотивации к здоровому образу жизни, и занятиям физической культурой и спортом. Поставленную задачу можно решить, посредством привлечения детей и подростков в различные спортивные объединения дополнительного образования и спортивные секции. Одним из видов спорта, позволяющих развивать физические, мировоззренческие, ценностные качества подрастающего поколения, является дзюдо.

Единоборство дзюдо в последнее десятилетие стало одним из популярных видов спорта и в мире и в России, с 1972 года включено в программу Олимпийских игр. Международная федерация дзюдо объединяет более 160 стран. Этим видом спорта в мире занимается, по мнению специалистов, более 3-х млн. человек. Основная концепция педагогической системы Дзигоро Кано (основателя этого вида спорта) – неразрывное единство трёх культур: физической, моральной, интеллектуальной. Они составляют иерархическую лестницу;

на 1-ом уровне – физическая культура, как фундамент формирования личности, на 2-ом уровне – моральная культура, выражающаяся в активной жизненной позиции, на 3-м – интеллектуальная культура, которая может сделать жизнь личности в обществе полезной и содержательной. «Здоровое тело, говорил Д. Кано, - не только условие необходимое для существования, но и основа умственной и духовной деятельности». Кроме этого, выделяется два основополагающих принципа философии дзюдо: первый заключается в стремлении содействовать «процветанию и прогрессу общества». Этот принцип раскрывается следующими логическими посылками: «занимаясь физическим развитием тела и укрепляя здоровье, я строю фундамент развития своей личности; развивая и всесторонне совершенствуя свою личность, я строю

фундамент благоустройства общества в целом». Второй принцип философии дзюдо – максимально эффективно использовать энергию личности, как совокупности духовных и физических сил, для достижения максимального результата при минимальных затратах. Именно эти философские послы борьбы дзюдо служат основой педагогической деятельности при реализации образовательной программы. Систематические занятия борьбой увеличивают резерв функциональных систем организма, повышают приспособительные реакции к нагрузкам, ускоряют процессы восстановления.

Опираясь на данные мировоззренческие принципы, реализация образовательной программы «Дзюдо – гибкий путь к победе» позволяет поэтапно формировать в процессе обучения ценностно-смысловые компетенции, компетенции личностного самосовершенствования, коммуникативные компетенции, необходимые воспитанникам для самореализации, самоопределения в жизни.

**Отличительной особенностью** данной программы, от образовательных программ спортивных школ, является возможность привлекать к занятиям детей с разными психофизическими особенностями развития, не имеющими возможности добиваться высоких спортивных результатов.

Содержание программы ориентировано на формирование спортивного характера воспитанника, его умения мобилизовать себя на преодоление трудностей; настойчиво трудиться для достижения поставленной цели, что является наиболее важным социально значимым аспектом физического воспитания как основы формирования здоровой личности и строится на основе личностно-ориентированного, практико-ориентированного, системного подходов, и отвечает базовым педагогическим принципам природосообразности и культуросообразности; доступности и последовательности, индивидуализации и дифференциации, взаимодействия и сотрудничества.

## **Воспитательный аспект программы**

Воспитательная функция дзюдо, как вида спорта заключается в осуществлении педагогического руководства не только физическим, но и психическим развитием ребёнка и способствует формированию и развитию личностных качеств юных спортсменов, таких как: трудолюбие, взаимопомощь, дисциплинированность, доброжелательность, правдивость, точность. С первых шагов обучения физическим упражнениям, педагог-тренер одновременно ставит перед занимающимися (с учётом возрастных, индивидуальных, половых особенностей) специальные требования нравственного характера, например, соблюдать жёсткую дисциплину при построениях-перемещениях, оказывать взаимопомощь в процессе выполнения бросков и приёмов, проявлять корректность и уважение во взаимоотношениях с тренером и товарищами, соблюдать установленный порядок в пользовании спортоборудованием.

В воспитательном процессе юных дзюдоистов достаточно высока роль коллектива. Объединяющим началом в нём являются как духовные связи (общие цели, переживания), так и совместная практическая деятельность.

Для реализации содержания образовательной программы педагогически целесообразно использовать различные формы учебных занятий: теоретические, организационные, учебные, тренировочные, учебно-тренировочные, контрольные, рекреационные, практические занятия.

**Основные методы** при проведении занятий: наглядные, словесные, игровые, практические, методы рефлексии и анализа.

Для определения эффективности освоения воспитанниками образовательной программы целесообразно использовать контрольные занятия по результатам освоения учебных тем, соревнования, а также диагностические и коррекционные методики подготовленности юных дзюдоистов (методика д.п.н А.В. Еганова)

**Цель образовательной программы:** Создание организационно-педагогических условий для формирования мотивации к здоровому образу жизни, развитие личностных и физических качеств ребёнка средствами борьбы дзюдо.

**Задачи обучения:**

- Сформировать базовые теоретические знания, и практические навыки борьбы дзюдо;

**!!!Терминология**

**Оздоровительная задача:**

- Повысить уровень общефизического развития ребёнка и уровень специальной физической подготовки.

- Формировать стремление к здоровому образу жизни.

**Задачи развития:**

- Создавать ситуации успеха для каждого воспитанника с учетом его индивидуальных возможностей, как фактора формирования компетенций личностного самосовершенствования.

**Воспитательная:**

- Формировать, развивать и закреплять нравственные, этические, эстетические, коммуникативные нормы и правила жизни в обществе и стремление к здоровому образу жизни.

- Содействовать укреплению сотрудничества, взаимопомощи родителей и детей – воспитанников объединения.

**Адресат программы.** Содержание данной программы ориентировано на мальчиков и девочек, в возрасте 7-17 лет, желающих систематически заниматься борьбой дзюдо, принятых в объединение на добровольной основе, по заявлению родителей (законных представителей), прошедших обязательный медицинский контроль и допущенных к занятиям врачом.

**!!!Расписать особенности каждой возрастной группы детей**

**Режим занятий.** В зависимости от возраста, общей физической подготовленности, специальной физической подготовленности формируются группы для проведения занятий:

- группы начальной подготовки с периодичностью занятий 2 раза в неделю по 2 академических часа и общей годовой нагрузке 144 часа из расчёта 36 учебных недель;

- учебно- тренировочные группы с периодичностью занятий 3 раза в неделю по 2 академических часа и общегодовой нагрузкой – 216 часов, из расчёта 36 учебных недель. Продолжительность одного часа занятий 45 минут. Занятия проводятся с обязательным 10-минутным перерывом, согласно Сан ПиН.

После окончания обучения по данной программе учащиеся имеют возможность заниматься дальше по индивидуальному плану разработанному самим выпускником совместно с педагогом.

В целях непрерывности и эффективности организации образовательного процесса, в каникулярное время для воспитанников (и родителей по возможности), организуются: спортивно-оздоровительные сборы на базе загородного лагеря, легкоатлетическая эстафета «По зову души».

**Формы обучения:** очная, очная с применением дистанционных технологий.

**Объём программы.** Срок реализации программы 7 лет, общее количество часов по программе составляет 1440 учебных часов.

**Обучение с применением дистанционных технологий.** При введении карантина, режима повышенной готовности или ЧС программа реализовывается с применением дистанционных образовательных технологий. Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии учащихся и педагогических работников.

**Формы организации образовательного процесса. Виды занятий.**

Методика подготовки юного дзюдоиста предполагает: наличие четких правил работы с разными возрастными категориями воспитанников; условий спортивной подготовки, как процесса развития двигательных способностей и личностных качеств; наличие дидактических материалов для организации образовательного процесса в различных формах и работы с родителями воспитанников ( приложение 4 ).

Формы проведения занятий:

1. Теоретические занятия.
2. Организационные занятия.
3. Учебные занятия.
4. Тренировочные занятия.
5. Учебно-тренировочные занятия.
6. Контрольные занятия.
7. Рекреационные занятия.
8. Практические занятия.

1. Теоретические занятия. В теоретических занятиях дзюдоист овладевает историческим опытом и теоретическими компонентами двигательной культуры дзюдо, осваивает методические основы (планирования, методы обучения, тактику), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных.

2. Организационные занятия. Организационные занятия предусматривают контроль за сохранением здоровья (медицинский осмотр, углубленное медицинское обследование, комплексное обследование), овладение двигательной культурой дзюдо (показательные выступления, судейство соревнований), создание традиций коллектива (проведение общих собраний, спортивных вечеров, турниров, совместное участие родителей и детей в общеспортивных и культурно-массовых мероприятиях района и города: спортивный праздник “День физкультурника”, ”Лыжня России“, “Ильменский фестиваль авторской песни” – детская республика ).

3. Учебные занятия. На учебных занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми бросками, приёмами лёжа, защитными техническими действиями.

4. Тренировочные занятия. В тренировочных занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляются их варианты в условиях различного объёма и интенсивности их выполнения.

5. Учебно-тренировочные занятия. Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный.

6. Контрольные занятия. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности дзюдоиста по разделам подготовки – технической, тактической, физической, психологической, методической, соревновательной.

7. Рекреационные занятия. Рекреационные занятия характеризуются малым объёмом, интенсивностью, а также эмоциональностью – прогулки по лесу, посещение сауны, применение массажа, душа, ванн, использование бассейна.

8. Практические занятия. В практических занятиях, важное значение имеет разминка. В разминку включают различные упражнения – упражнения для крупных групп мышц, малых групп мышц, а также растирание ушных раковин, носа, области грудинно – ключичных сочленений, рёберных дуг, суставов рук, ног, мышцы шеи, акробатические упражнения, упражнения с партнёром, имитационные упражнения. На этом разминка может быть закончена, но опытные тренеры иногда добавляют 3-4 минуты поединка в борьбе лёжа или дают несколько минут для выполнения дополнительных упражнений самостоятельно.

На занятиях разных форм используются следующие методы и приемы: показ, рассказ, беседа, наблюдение, пример, тестирование, образец педагога,

упражнения, игра, планирование, регистрация данных соревнований, обобщение опыта.

### **Примерная схема учебно-тренировочного занятия.**

- Подготовительная часть занятия (20 минут) : построение учащихся, сообщение цели и задач занятия, беговые упражнения, упражнения общеразвивающего характера, специальные упражнения, акробатика.

- Основная часть занятия (60 минут) : выполняется работа в зависимости от поставленной цели и задач.

- Заключительная часть занятия (10 минут) : упражнения на гибкость, растяжку, расслабление, дыхательные упражнения. Подведение итогов, разбор учебно-тренировочного занятия.

**Формы дистанционных образовательных технологий:** Вконтакте e-mail; оп-line тестирование; вебинары; Zoom; Skype и др. При реализации программы используются видео-лекции; мастер-классы; презентации; практические задания, видеоконференции с выполнением заданий в режиме реального времени и т.д.

Основными принципами применения дистанционного обучения являются:

- принцип интерактивности, выражающийся в возможности постоянных контактов всех участников учебного процесса с помощью, специализированной информационно-образовательной среды (в том числе, форумы, электронная почта, Интернет-конференции, on-line-уроки и др.);

- принцип адаптивности, позволяющий легко использовать учебные материалы нового поколения, содержащие цифровые образовательные ресурсы, в конкретных условиях учебного процесса, что способствует сочетанию разных дидактических моделей проведения уроков с применением дистанционных образовательных технологий и сетевых средств обучения: интерактивных тестов, тренажеров, лабораторных практикумов удаленного доступа и др.;

- гибкости, дающий возможность участникам учебного процесса работать в необходимом для них темпе и в удобное для себя время;

- принцип модульности, позволяющий использовать ученику и преподавателю необходимые им сетевые учебные курсы (или отдельные составляющие учебного курса) для реализации индивидуальных учебных планов;
- принцип оперативности и объективности оценивания учебных достижений обучающихся.

Продолжительность проведения занятия: 30 минут.

При организации интернет-коммуникации педагогу важно уделять значительное внимание системе обратной связи, удобной и комфортной для всех: чаты и онлайн-конференции для непосредственного общения и видео, фото, аудио запись результатов заданий и т.д. Основная цель внедрения дистанционных форм обучения – это создание условий учащимся для свободного доступа к информационным ресурсам и получения качественного образования, для развития навыков самостоятельной работы.

Основными задачами внедрения дистанционного обучения в образовательный процесс можно считать:

- пополнение информационного образовательного ресурса объединения;
- создание единой образовательной информационной среды для участников педагогического процесса;
- создание образовательного информационного Интернет-пространства объединения, где размещается информация для учащихся и их родителей;
- повышение конкурентоспособности личности через освоение учащимися высоких технологий для успешного встраивания в систему общественных, профессиональных и межличностных отношений;
- увеличение эффективности коммуникативной деятельности в режиме on-line (общение через сеть Интернет);

- формирование у учащихся потребности в систематическом и системном повышении внутреннего потенциала, освоение способов познавательной деятельности в пространстве дистанционного образования.

Учебное занятие дистанционного вида проходит через сеть интернет в режиме реального времени, либо просмотр записи занятия на указанных интернет-ресурсах. Место нахождения участников образовательных отношений свободное, единственным условием является обеспечение каждого компьютером, подключенным к сети Интернет, и доступом к разработанным электронным учебным материалам по курсу.

### **Прогнозируемые результаты освоения программы.**

Результатом освоения данной программы являются:

#### **Личностные результаты.**

- Устойчивая мотивация к занятиям спортом и присвоенные нормы здорового образа жизни.
- Адекватная самооценка и самоопределение.

#### **Метапредметные результаты.**

- Сформированные навыки управления своей деятельностью, самостоятельности.
- Сформированные навыки сотрудничества, взаимовыручки и взаимопомощи.
- Сформированные социально-трудовые, ценностно-смысловые, коммуникативные компетенции.

#### **Предметные результаты.**

- Овладение базовыми теоретическими знаниями борьбы дзюдо.
- Приобретение необходимых практических навыков борьбы дзюдо.
- Свободное владение специальной терминологией.

## **Оценка эффективности реализации программы.**

Занятия любым видом спорта, а борьбой в особенности, требуют обеспечения систематического врачебного и педагогического контроля за состоянием здоровья занимающихся, ростом их общей и специальной физической подготовленности, эффективностью учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

Для оценки эффективности реализации программы автор предлагает следующие методы:

1) Контроль посещаемости (так как регулярное посещение влечёт за собой комплексное и всестороннее развитие личности).

2) Наблюдение педагога и родителей воспитанников.

3) Диагностические и коррекционные методики спортивной подготовленности, направление коррекции («диагностические и коррекционные карты индивидуального профиля воспитанников» приложение 2 рис.1,2)

5) Беседы с родителями, родительские собрания.

6) Анализ результатов деятельности педагога, дальнейшая коррекция деятельности педагога-тренера.

7) Контрольные занятия (проводятся в форме соревнований с целью проверки уровня готовности юных спортсменов; на таких занятиях принимаются зачёты по технике, тактике, общей и специальной физической подготовленности, психологической и методической подготовленности, проводятся контрольные схватки и квалификационные соревнования на присвоение разряда) - эти занятия позволяют оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных борцов в уровне психологической, методической, физической и технико-тактической подготовленности в соответствии с «Положением о системе оценок, форм, порядке и периодичности промежуточной и итоговой аттестации обучающихся» МБУДО «ДЮЦ» (Приложение 4).

**Наполняемость учебных групп, режим учебно-тренировочной и соревновательной работы в спортивной секции дзюдо (для групп 1-го, 2-го, 3-го, 4-го, 5-го, 6-го и 7-го года обучения).**

Группы	Год обучения	Количество занимающихся в группе	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Количество соревнований в год	Уровень спортивного мастерства
ГНП	1	15	4	144	1-2	5 киу, желтый пояс
ГНП	2	12	6	216	2-3	4 киу. Оранжевый пояс
УТГ	3	12	6	216	2-3	3 киу. Зеленый пояс. 2 юн. Р.
УТГ	4	10	6	216	3-4	2 киу. Синий пояс. 1 юн. Р.
УТГ	5	8	6	216	3-4	1 киу, коричневый пояс. 1 взр. Р. или КМС
УТГ	6	8	6	216	3-5	1 киу, коричневый пояс. КМС
УТГ	7	8	6	216	3-5	1 киу, коричневый пояс. КМС, 1-5 дан черный пояс. МС

ГНП – группы начальной подготовки.

УТГ – учебно-тренировочные группы.

## Учебный план

Виды подготовки	Кол-во часов для групп начальной подготовки		Кол-во часов для учебно- тренировочных групп				
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год
<b>1. Техничко-тактическая подготовка</b>	86	115	114	114	114	114	114
1.1. Техника	67	83	82	82	82	82	82
1.2. Тактика	19	32	32	32	32	32	32
<b>2. Физическая подготовка</b>	39	49	49	49	49	49	49
2.1. Специальная физическая Подготовка	12	19	19	19	19	19	19
2.2. Общая физическая подготовка	27	30	30	30	30	30	30
<b>3. Психологическая подготовка</b>	7	13	12	12	12	12	12
3.1. Волевая подготовка	4	8	8	8	8	8	8
3.2. Нравственная подготовка	3	5	4	4	4	4	4
<b>4. Методическая подготовка</b>	4	9	11	11	11	11	11
4.1. Теория и методика дзюдо	4	4	4	4	4	4	4
4.2. Инструкторская практика	-	-	3	3	3	3	3
4.3. Судейская практика	-	5	4	4	4	4	4
<b>5. Соревновательная подготовка</b>	4	10	10	10	10	10	10
<b>6. Зачётные требования</b>	4	7	7	7	7	7	7
<b>7. Рекреация (отдых и восстановление организма дзюдоиста)</b>	-	13	13	13	13	13	13
Всего часов в год	144	216	216	216	216	216	216
<b>Общее количество часов по программе</b>							

**Календарное планирование учебных часов  
для групп 1-го, 2-го, 3-го, 4-го, 5-го, 6-гои 7-го года обучения.**

**Календарное планирование учебных часов для групп 1-го года обучения**

№	Виды подготовки	месяцы									Всего часов теория/ практика	Формы аттестации/ контроля
		9	10	11	12	1	2	3	4	5		
1	Техника	1/8	1/7	1/7	1/6	1/6	1/7	1/7	1/4	1/6	9/58	Сдача нормативов
2	Тактика	1/0	0/1	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1	1/4	8/11	Сдача нормативов
3	Спец. физическая подготовка	1/0	0/1	0/1	0/1	1/1	1/1	1/1	1/1		5/7	Сдача нормативов
4	Общая физическая подготовка	1/3	1/3	1/3	1/3	1/1	1/1	1/1	0/1	1/3	8/19	Сдача нормативов
5	Волевая подготовка		1/0		0/1		1/0		0/1		2/2	Контрольные учебно-тренировочные поединки
6	Нравственная подготовка	1/0		0/1		1/0					2/1	Наблюдение; род. собрания
7	Теория и методика дзюдо		1/0		0/1		1/0		0/1		2/2	Тестирование
8	Соревновательная подготовка						1/1	0/2			1/3	Спортивный результат
9	Зачетные требования								1/3		1/3	Сдача нормативов
Всего часов		16	16	16	16	16	16	16	16	16	144	

где дробь – это теория/практика

## Календарное планирование учебных часов для групп 2-го года обучения

№	Виды подготовки	месяцы									Всего часов теория/ практика	Формы аттестации/ контроля
		9	10	11	12	1	2	3	4	5		
1	Техника	1/9	1/	1/8	1/8	1/8	1/8	1/8	1/8	1/8	9/74	Сдача нормативов
2	Тактика	1/3	1/3	1/2	1/4	1/2	1/2	1/4	1/2	1/1	9/23	Сдача нормативов
3	Спец. физическая подготовка	1/1	½	0/2		0/2	1/3	0/2	0/1		3/16	Сдача нормативов
4	Общая физическая подготовка	1/4	1/3	0/2	0/2	0/2	0/2	1/3	1/3	1/4	5/25	Сдача нормативов
5	Волевая подготовка		1/0	0/1	1/1	0/1	1/0		0/1	0/1	3/5	Контрольные учебно-тренировочные поединки
6	Нравственная подготовка	1/1			1/0	0/1	1/0				3/2	Наблюдение; род. собрания
7	Теория и методика дзюдо		1/0	0/1			1/0			0/1	2/2	Тестирование
8	Судейская практика			1/0	0/1		1/0		1/0	0/1	3/2	Участие в соревнований в качестве судьи
9	Соревновательная подготовка			1/2		1/3		1/2			3/7	Спортивный результат
10	Зачетные требования								1/2	1/3	3/5	Сдача нормативов
11	Рекреация	1/0	0/1	1/1	0/1	1/1	1/1	0/1	1/1	0/1	5/8	Мед. осмотр, отслеживание состояния здоровья
Всего часов		24	24	24	24	24	24	24	24	24	216	

где дробь – это теория/практика

## Календарное планирование учебных часов для групп 3-го года обучения.

№	Виды подготовки	месяцы									Всего часов теория/ практика	Формы аттестации/ контроля
		9	10	11	12	1	2	3	4	5		
1	Техника	2/8	1/8	1/8	1/8	1/8	1/8	1/8	1/8	1/8	10/72	Сдача нормативов
2	Тактика	1/3	1/3	1/2	1/4	1/2	1/2	1/4	1/2	1/1	9/23	Сдача нормативов
3	Спец. физическая подготовка	1/1	1/2	1/1	1/2	1/1	1/3	1/1	0/1		7/12	Сдача нормативов
4	Общая физическая подготовка	1/4	1/3	1/1	1/1	1/1	1/1	1/3	1/3	1/4	9/21	Сдача нормативов
5	Волевая подготовка		1/0	0/1	1/1	1/0	0/1		1/0	0/1	4/4	Контрольные учебно-тренировочные поединки
6	Нравственная подготовка	1/0			0/1	1/0	0/1				2/2	Наблюдение; род. Собрания
7	Теория и методика дзюдо		1/0	0/1			1/0			0/1	2/2	Тестирование
8	Инструкторская практика	1/0	0/1							0/1	1/2	Проведение контрольных занятий в качестве 2-го тренера
9	Судейская практика			1/0	0/1		1/0		0/1		2/2	Участие в соревнованиях в качестве судьи
10	Соревновательная подготовка			1/2		1/3		1/2			3/7	Спортивный результат
11	Зачетные требования								1/2	1/3	2/5	Сдача нормативов
12	Рекреация	1/0	0/1	1/1	0/1	1/1	1/1	0/1	1/1	0/1	5/8	Мед. осмотр, отслеживание состояния здоровья
Всего часов		24	24	24	24	24	24	24	24	24	216	

где дробь – это теория/практика

## Календарное планирование учебных часов для групп 4-го года обучения.

№	Виды подготовки	месяцы									Всего часов теория/ практика	Формы аттестации/ контроля
		9	10	11	12	1	2	3	4	5		
1	Техника	2/8	1/8	1/8	1/8	1/8	1/8	1/8	1/8	1/8	10/72	Сдача нормативов
2	Тактика	1/3	1/3	1/2	1/4	1/2	1/2	1/4	1/2	1/1	9/23	Сдача нормативов
3	Спец. физическая подготовка	1/1	1/2	1/1	1/2	1/1	1/3	1/1	0/1		7/12	Сдача нормативов
4	Общая физическая подготовка	1/4	1/3	1/1	1/1	1/1	1/1	1/3	1/3	1/4	9/21	Сдача нормативов
5	Волевая подготовка		1/0	0/1	1/1	1/0	0/1		1/0	0/1	4/4	Контрольные учебно-тренировочные поединки
6	Нравственная подготовка	1/0			0/1	1/0	0/1				2/2	Наблюдение; род. Собрания
7	Теория и методика дзюдо		1/0	0/1			1/0			0/1	2/2	Тестирование
8	Инструкторская практика	1/0	0/1							0/1	1/2	Проведение контрольных занятий в качестве 2-го тренера
9	Судейская практика			1/0	0/1		1/0		0/1		2/2	Участие в соревнов-х в качестве судьи
10	Соревновательная подготовка			1/2		1/3		1/2			3/7	Спортивный результат
11	Зачетные требования								1/2	1/3	2/5	Сдача нормативов
12	Рекреация	1/0	0/1	1/1	0/1	1/1	1/1	0/1	1/1	0/1	5/8	Мед. осмотр, отслеживание состояния здоровья
Всего часов		24	24	24	24	24	24	24	24	24	216	

где дробь – это теория/практика

## Календарное планирование учебных часов для групп 5-го года обучения.

№	Виды подготовки	месяцы									Всего часов теория/ практика	Формы аттестации/ контроля
		9	10	11	12	1	2	3	4	5		
1	Техника	2/8	1/8	1/8	1/8	1/8	1/8	1/8	1/8	1/8	10/72	Сдача нормативов
2	Тактика	1/3	1/3	1/2	1/4	1/2	1/2	1/4	1/2	1/1	9/23	Сдача нормативов
3	Спец. Физическая подготовка	1/1	1/2	1/1	1/2	1/1	1/3	1/1	0/1		7/12	Сдача нормативов
4	Общая физическая подготовка	1/4	1/3	1/1	1/1	1/1	1/1	1/3	1/3	1/4	9/21	Сдача нормативов
5	Волевая подготовка		1/0	0/1	1/1	1/0	0/1		1/0	0/1	4/4	Контрольные учебно-тренировочные поединки
6	Нравственная подготовка	1/0			0/1	1/0	0/1				2/2	Наблюдение; род. собрания
7	Теория и методика дзюдо		1/0	0/1			1/0			0/1	2/2	Тестирование
8	Инструкторская практика	1/0	0/1							0/1	1/2	Проведение контрольных занятий в качестве 2-го тренера
9	Судейская практика			1/0	0/1		1/0		0/1		2/2	Участие в соревнованиях в качестве судьи
10	Соревновательная подготовка			1/2		1/3		1/2			3/7	Спортивный результат
11	Зачетные требования								1/2	1/3	2/5	Сдача нормативов
12	Рекреация	1/0	0/1	1/1	0/1	1/1	1/1	0/1	1/1	0/1	5/8	Мед. осмотр, отслеживание состояния здоровья
Всего часов		24	24	24	24	24	24	24	24	24	216	

где дробь – это теория/практика

## Календарное планирование учебных часов для групп 6-го года обучения.

№	Виды подготовки	месяцы									Всего часов теория/ практика	Формы аттестации/ контроля
		9	10	11	12	1	2	3	4	5		
1	Техника	2/8	1/8	1/8	1/8	1/8	1/8	1/8	1/8	1/8	10/72	Сдача нормативов
2	Тактика	1/3	1/3	1/2	1/4	1/2	1/2	1/4	1/2	1/1	9/23	Сдача нормативов
3	Спец. Физическая подготовка	1/1	1/2	1/1	1/2	1/1	1/3	1/1	0/1		7/12	Сдача нормативов
4	Общая физическая подготовка	1/4	1/3	1/1	1/1	1/1	1/1	1/3	1/3	1/4	9/21	Сдача нормативов
5	Волевая подготовка		1/0	0/1	1/1	1/0	0/1		1/0	0/1	4/4	Контрольные учебно-тренировочные поединки
6	Нравственная подготовка	1/0			0/1	1/0	0/1				2/2	Наблюдение; род. собрания
7	Теория и методика дзюдо		1/0	0/1			1/0			0/1	2/2	Тестирование
8	Инструкторская практика	1/0	0/1							0/1	1/2	Проведение контрольных занятий в качестве 2-го тренера
9	Судейская практика			1/0	0/1		1/0		0/1		2/2	Участие в соревнов-х в качестве судьи
10	Соревновательная подготовка			1/2		1/3		1/2			3/7	Спортивный результат
11	Зачетные требования								1/2	1/3	2/5	Сдача нормативов
12	Рекреация	1/0	0/1	1/1	0/1	1/1	1/1	0/1	1/1	0/1	5/8	Мед. осмотр, отслеживание состояния здоровья
Всего часов		24	24	24	24	24	24	24	24	24	216	

где дробь – это теория/практика

## Календарное планирование учебных часов для групп 7-го года обучения.

№	Виды подготовки	месяцы									Всего часов теория/ практика	Формы аттестации/ контроля
		9	10	11	12	1	2	3	4	5		
1	Техника	2/8	1/8	1/8	1/8	1/8	1/8	1/8	1/8	1/8	10/72	Сдача нормативов
2	Тактика	1/3	1/3	1/2	1/4	1/2	1/2	1/4	1/2	1/1	9/23	Сдача нормативов
3	Спец. Физическая подготовка	1/1	1/2	1/1	1/2	1/1	1/3	1/1	0/1		7/12	Сдача нормативов
4	Общая физическая подготовка	1/4	1/3	1/1	1/1	1/1	1/1	1/3	1/3	1/4	9/21	Сдача нормативов
5	Волевая подготовка		1/0	0/1	1/1	1/0	0/1		1/0	0/1	4/4	Контрольные учебно-тренировочные поединки
6	Нравственная подготовка	1/0			0/1	1/0	0/1				2/2	Наблюдение; род. собрания
7	Теория и методика дзюдо		1/0	0/1			1/0			0/1	2/2	Тестирование
8	Инструкторская практика	1/0	0/1							0/1	1/2	Проведение контрольных занятий в качестве 2-го тренера
9	Судейская практика			1/0	0/1		1/0		0/1		2/2	Участие в соревнов-х в качестве судьи
10	Соревновательная подготовка			1/2		1/3		1/2			3/7	Спортивный результат
11	Зачетные требования								1/2	1/3	2/5	Сдача нормативов
12	Рекреация	1/0	0/1	1/1	0/1	1/1	1/1	0/1	1/1	0/1	5/8	Мед. осмотр, отслеживание состояния здоровья
Всего часов		24	24	24	24	24	24	24	24	24	216	

где дробь – это теория/практика

**Календарное планирование учебных часов для групп 2-го года обучения**  
(при занятии 4 часа в неделю)

№	Виды подготовки	месяцы									Всего часов теория/ практика	Формы аттестации/ контроля
		9	10	11	12	1	2	3	4	5		
1	Техника	1/8	1/7	1/7	1/6	1/6	1/7	1/7	1/4	1/6	9/58	Сдача нормативов
2	Тактика	1/0	0/1	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1	1/4	8/11	Сдача нормативов
3	Спец. Физическая подготовка	1/0	0/1	0/1	0/1	1/1	1/1	1/1	1/1		5/7	Сдача нормативов
4	Общая физическая подготовка	1/3	1/3	1/3	1/3	1/1	1/1	1/1	0/1	1/3	8/19	Сдача нормативов
5	Волевая подготовка		1/0		0/1		1/0		0/1		2/2	Контрольные учебно-тренировочные поединки
6	Нравственная подготовка	1/0		0/1		1/0					2/1	Наблюдение; род. собрания
7	Теория и методика дзюдо		1/0		0/1		1/0		0/1		2/2	Тестирование
8	Соревновательная подготовка						1/1	0/2			1/3	Спортивный результат
9	Зачетные требования								1/3		1/3	Сдача нормативов
Всего часов		16	16	16	16	16	16	16	16	16	144	

где дробь – это теория/практика

## **Содержание учебно-тематического плана по годам обучения.**

### **Первый год обучения (5 киу, жёлтый пояс).**

#### **1 .Технико-тактическая подготовка.**

##### **1.1.Техника.**

Стойки (сизей) - правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая. Передвижения (синтай) - обычными шагами (аюмиаси), подшагиванием (цигуаси). Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную). Повороты

(таисабаки) - на 90°, 180° с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны. Захваты (кумиката) - за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плеча). Падения (укеми) - на бок, па спину, на живот, падения через палку, после кувырка, со стула, держась за руку партнёра. Страховка и самостраховка партнёра при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.

Положение дзюдоиста - по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лёжа на спине, на животе, на боку, сед), по отношению к противнику - лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу.

Сближение с партнёром - подшагивание, подтягивание к партнёру, подтягивание партнёра, отдаление от партнёра - отшагивание, отталкивание от партнёра, отталкивание партнёра.

Усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия противника вперёд (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой), усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия противника назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием).

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учи-коми. Рандори.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений по средством многократного их выполнения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лёжа, стоя-лёжа. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

### **Техника 5-киу, жёлтый пояс. Броски -Naga Waza.**

1. Боковая подсечка - De Ashi-Barai.
2. Передняя подсечка в колено - Hiza Gumma.
3. Передняя подсечка - Sasae Tsuru Komi Ashi.
4. Бросок через бедро скучиванием - Uki Goshi.
5. Отхват - O Soto Gari.
6. Бросок через бедро - O Goshi.
7. Зацеп изнутри - O Uchi Gari.
8. Бросок через спину - Seoi Nage.

### **Приемы борьбы лежа - Ne Waza.**

1. Удержание сбоку - Hon Kesa Gatame.
2. Удержание сбоку с исключением руки - Kata Gatame
3. Удержание поперёк - Yoko Shiho Gatame.
4. Удержание со стороны головы захватом пояса - Kami Shiho Gatame.
5. Удержание верхом - Tate Shiho Gatame.
6. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку - Kesa Ude Hishigi Gatame.

### Самооборона.

Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

## **1.2. Тактика.**

Тактика проведения захватов, бросков, удержаний и болевых.  
Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.

### Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие, технико-тактический арсенал);
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнёрами по заданию тренера;
- проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лёжа;
- перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения.

Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

## **2. Физическая подготовка.**

### **2.1. Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для развития специальных физических качеств.

Силы: выполнение бросков, удержаний, болевых приёмов на более тяжёлых партнёрах.

Быстроты: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнёрами лёгкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5с, за 10с.

Выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять броски, удержания, болевые приёмы длительное время (3-5 мин.).

Гибкости: проведение поединков с партерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой.

Ловкости: выполнение вновь изученных бросков, удержаний, болевых приёмов в условия поединка.

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения: боковой подсечки - удары подошвенной частью стопы по лежащему мячу, по падающему мячу, по отскочившему от пола мячу, по катящемуся мячу.

Учи-коми (для броска через спину, отхвата, зацепа изнутри).

## **2.2. Общая физическая подготовка.**

Упражнения для развития общих физических качеств.

Силы:

- гимнастика - подтягивание на перекладине; сгибание рук в упоре лёжа; сгибание туловища лёжа на спине, ноги закреплены; поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке; лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног.
- спортивная борьба - приседание; повороты туловища; наклоны с партнёром на плечах; подъём партнёра захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках.

Быстроты:

- лёгкая атлетика - бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.
- гимнастика - подтягивание на перекладине за 20с. (с максимальной скоростью); сгибание рук в упоре лёжа за 20с. (с максимальной скоростью).
- спортивная борьба - 10 бросков манекена через спину (на время).

Выносливости:

- лёгкая атлетика - кросс 800 метров.

Гибкости:

- спортивная борьба - вставание на мост из стойки; забегания на мосту влево, вправо; перевороты на мосту.

- гимнастика - упражнения на гимнастической стенке, упражнения на формирования осанки.

#### Ловкости:

- лёгкая атлетика - челночный бег 3x1 Ом.
- гимнастика - кувырки вперёд, назад; боковой переворот; подъём разгибом.
- спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол.
- подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

#### Упражнения для комплексного развития физических качеств:

Поднимание и опускание плеч; круговые движения; из упора присева в упор лёжа и снова в упор присев; стойки на лопатках; вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперёд, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке, гимнастической скамейке, с поворотом, перешагиванием через набивной мяч; кувырок вперёд с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полёт-кувырок; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке; метание теннисного мяча на дальность, на точность после кувырка вперёд; перебрасывание мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд "направо", "налево", "кругом", построение из колонны по одному в колонны по трое; размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в стороны руки.

### **3. Психологическая подготовка.**

#### **3.1. Волевая подготовка.**

##### Упражнения для развития волевых качеств, средствами дзюдо.

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

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

Выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником:

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

Упражнения для развития волевых качеств, средствами других видов деятельности.

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

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

### **3.2. Нравственная подготовка.**

Упражнения для развития нравственных качеств, средствами дзюдо.

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

Взаимопомощи: поддержка, страховка партнёра, помощь партнёру при выполнении различных упражнений и задач тренировки.

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

Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения бросков, удержаний, болевых), самостоятельная

работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнёрами с задачей действовать не стандартными способами и методами.

Упражнения для развития нравственных качеств, средствами других видов деятельности.

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

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

Доброжелательности: стремление подружиться с партнёром по выполнению упражнения, по тренировке.

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

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

#### **4. Методическая подготовка.**

##### **4.1. Теория и методика освоения дзюдо.**

Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий.

Соблюдение спортивного режима. Регулярно работать, отдыхать, принимать пищу. Поддерживать в чистоте кожу, волосы, ногти, а также следить за чистотой костюма дзюдо (кимоно), сменной одежды, обуви, полотенца. Следить за чистотой полости рта, носа, ушей.

Вентиляция, температура воздуха, влажность в зале, уборка зала.

Обработка, перевязка ушибов, царапин, полученных во время тренировки.

### Этикет в дзюдо.

Поклоны при входе и выходе из зала, перед выходом на татами, партнёру при вызове его на совместные упражнения или поединок, а также после окончания упражнения или поединка, тренеру при индивидуальном общении и стоя в общем строю. Во время занятий не рекомендуется много разговаривать, опираться на стенку, не лежать. Приносить извинения за каждую свою неловкость. Относиться к товарищам с уважением. Вести себя с достоинством.

### Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармоничного развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма.

Спортивная борьба в России. Зарождение спортивной борьбы в России. Виды спортивной борьбы. Профессиональная борьба и её лучшие представители. Развитие спортивной борьбы в России. Успехи российских борцов на международной арене.

### История дзюдо.

Организация занятий дзюдо на Дальнем Востоке В. С. Ощепковым. Первый чемпионат города Москвы по дзюдо 1935 года. Чемпионат Европы 1962 года. Первый чемпионат СССР 1973 года в городе Киеве. Первый чемпионат Российской Федерации.

### Запрещенные приёмы в дзюдо.

В дзюдо запрещается: бросать противника на голову, выполнять резкие движения с захватом руки противника на рычаг, при броске падать на противника всем телом, зажимать противнику рот, нос, наносить удары, царапаться, кусаться, выкручивать шею, суставы, сжимать голову и придавливать её к татами, упираться руками, ногами или головой в лицо противника, надавливать локтем или коленом на любую часть тела противника в борьбе лёжа, захватывать пальцы рук, ног, делать загиб руки за спину, болевые приёмы на кисть и ноги, проводить болевые и удушения рывком, держаться за татами.

## Правила дзюдо.

Оценки за проведение бросков и приёмов лёжа - "кока"(+3 балла), "юко"(+5балла), "вазаари"(+7баллов), "иппон"(+10баллов), и за что они даются. Предупреждения - "шидо"(-3 балла), "чуй"(-5 баллов), "кей-ко-ку(-7 баллов), "хансоку-маке"(-10 баллов), и за что они даются. Команды и жесты судей. Правила проведения болевых приёмов. Начало и конец поединка. Определение победителя в поединке.

## Строение тела.

Костная система: опорная, защитная, двигательная функции скелета. Формы костей. Надкостница. Суставы. Мышечная система: прикрепление мышц к костям, преодолевающая, уступающая и удерживающая работа мышц. Нервная система: центральная и периферическая. Условные и безусловные рефлексы. Позно-тонические рефлексы. Кровеносная система: сосуды, клетки и ткани. Большой и малый круги кровообращения. Дыхательная система: легкие, дыхание, перенос кислорода кровью.

### **5. Соревновательная подготовка.**

Участвовать в 1 -2 соревнованиях во второй половине года.

### **6. Зачётные требования.**

Проведение контрольных испытаний

#### Критерии освоения технических и тактических действий.

Оценка	Уровень освоения	Назвать и выполнить техническое (тактическое) действие в стандартных условиях.
Неудовлетворительно		Не выполнил; назвал и выполнил с грубыми ошибками.
Хорошо		Назвал и выполнил с незначительными ошибками.
Отлично		Назвал и выполнил без ошибок.

**Основные показатели для контроля развития физических качеств**  
**7-9 летних дзюдоистов**

Вид двигательной деятельности	Развиваемое физическое качество	Упражнения	вес		
			до 50 кг	до 60кг	свыше 60кг
Лёгкая атлетика	Быстрота	Бег 30 м.(с)	5,2	5,2	5,6
	Выносливость	Бег 400 м.(мин. с.)	1,13	1,13	1,13
	Ловкость	Челночный бег 3x10 м.(с)	7,5	7,5	7,5
	Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	8	8	8
Гимнастика	Выносливость	Сгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	45	48	30
		Сгибание туловища, ноги закреплены (кол-ва раз)	18	20	14
	Сила	Поднимание ног до хвата руками из вися на гимнастической стенке (кол-во раз)	6	5	2
		Лазанье по канату (4м.) без помощи ног (с.)	9,3	9,9	1,2
	Быстрота	Сгибание туловища лёжа на спине за 20с, ноги закреплены (кол-во раз)	12	12	10
Гимнастика	Быстрота	Подтягивание на перекладине за 20с. (кол-во раз)	6	6	4
		Сгибание рук в упоре лёжа за 20с. (кол-во раз)	16	12	12
	Ловкость	10 кувырков вперёд (с.)	18	18	19
Спортивная борьба	Сила	Приседание с партнёром на плечах равным по весу (кол-во раз)	6	8	4
		Подъём партнёра захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках (кол-во раз)		7	2
		Вставание на мост из стойки 5 раз (с)	14	16	18
	Гибкость	Перевороты на мосту 10 раз (с.)	18	20	22
	Быстрота	10 бросков манекена через спину (с)	28	30	36

## **Второй год обучения (4-киу, оранжевый пояс).**

### **1. Техничко-тактическая подготовка.**

#### **1.1. Техника.**

Самостраховка: кувырок вперёд с падением на спину, кувырок через левое плечо с падением на правый бок, самостраховка при падении со скамейки, с набивного мяча.

Выведение противника из равновесия (кузуши): движение вперёд (тяга, рывок), движение назад (упор, толчок), движение вправо, движение влево, движение вперёд - влево, движение вперёд - вправо, движение назад- вправо, движение назад - влево.

Захваты для проведения бросков: рукава и пояса сзади, спереди, рукава и пояса через одноимённое плечо, скрещивая захваченные руки, руки и ноги снаружи, изнутри, одной рукой, двумя.

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учи-коми. Рандори. Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления.

Имитация бросков с проговариванием (громкогласно, безгласно), имитация бросков перед зеркалом, имитация бросков с закрытыми глазами.

Выполнение бросков на восходящую и нисходящую площадь наклонной платформы (угол наклона 15°-30°).

### **Техника 4-киу, оранжевый пояс.**

#### **Броски -Naga Waza.**

1. Задняя подсечка - Ko Soto Gari.
2. Подсечка изнутри - Ko Uchi Gari.
3. Бросок через бедро захватом ворота - Koshi Gumma.
4. Бросок через бедро захватом отворота и рукава - Tsuru Komi Goshi.
5. Подсечка в темп шагов - Okuri Ashi Barai.
6. Передняя подножка - Tai Otoshi.

7. Подхват под две ноги - Harai Goshi.
8. Подхват изнутри -Uchi Marta.

### **Приемы борьбы лежа - Ne Waza.**

1. Удержание сбоку захватом из-под руки - Kuzure Kesa Gatame.
2. Удержание сбоку захватом своей ноги - Makura Kesa Gatame.
3. Обратное удержание сбоку - Ushiro Kesa Gatame.
4. Удержание со стороны головы захватом руки и пояса - Kuzure Kami Shiho Gatame.
5. Удержание поперёк захватом дальней руки - Kuzure Yoko Shiho Gatame.
6. Удержание верхом захватом руки - Kuzure Tate Shiho Gatame.

### Самооборона.

Защита от ударов: прямого, сбоку, наотмаш. Защита от ударов ногой снизу. Защита от ударов ножом сверху.

### **1.2. Тактика.**

#### Тактика проведения технико-тактических действий.

Однонаправленные комбинации: подхват изнутри - передняя подножка; бросок через спину - передняя подножка; задняя подножка - отхват; боковая подсечка - бросок через бедро.

Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка - отхват; боковая подсечка - бросок через спину; бросок через спину - отхват голенью разноимённой ноги изнутри.

#### Тактика ведения поединка.

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

- сбор информации (наблюдение, опрос).
- оценка обстановки - сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приёмы, волевые качества, условия проведения поединка
- состояние зала, зрители, масштаб соревнований).
- цель поединка - победить с конкретным счётом, не дать победить противнику с конкретным счётом.

### Тактика участия в соревнованиях.

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

## **2. Физическая подготовка.**

### **2.1. Специальная физическая подготовка.**

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек - перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъёмом стопы по падающему мячу; подхвата под две ноги (Harai Goshi) - удар пяткой по лежащему мячу; отхвата (O soto Gari) - удар голенью по падающему мячу.

Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата (O soto Gari) - махи левой, правой ногой стоя лицом, боком к стенке.

Упражнения для развития мышц шеи - накаты, забегания, перекидка.

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

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

Поединки для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приёма, изменять

захваты, стойки, дистанции, применять приёмы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.

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

Поединки для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

## **2.2. Общая физическая подготовка.**

Лёгкая атлетика: для развития быстроты - бег 30м, 60м, прыжок в длину с места; для развития ловкости - челночный бег 3x10м; для развития выносливости - бег 400м, кросс - 2-3км.

Гимнастика: для развития силы - подтягивание на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке; для развития выносливости - сгибание рук в упоре лёжа; для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20с., сгибание рук в упоре лёжа за 20с., 10 кувырков вперёд на время; для развития ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазание по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скалкой вдвоём, стоя боком, спиной друг к другу; для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Тяжёлая атлетика: для развития силы - поднимание гири, штанги.

Бокс: для развития быстроты - бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.

Спортивная борьба: для развития гибкости и быстроты - забегания на борцовском мосту по кругу влево, вправо; перевороты (перекидка) на борцовском мосту вперёд, назад; броски манекена через спину; для развития

ловкости - партнёр на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину; для развития силы - партнёр на плечах - приседания. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена или партнёра. Повороты, наклоны с манекеном или партнёром на плечах; бег с манекеном на руках; переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (борьба на руках).

Спортивные игры: для развития выносливости и ловкости - футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

### **3. Психологическая подготовка.**

#### **3.1. Волевая подготовка.**

##### Упражнения для воспитания волевых качеств.

Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча), в парах. Кувырки вперёд, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.

Настойчивости: выполнение предельных нормативов по физической подготовке; после неудачных попыток выполнения упражнения, броска, добиться успешного выполнения; поединки с односторонним сопротивлением; поединок с сильным противником.

Решительности: режим дня и его выполнение; проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих соревнований; поединки на проведение контрприёмов; фиксация ситуаций в поединке - остановка, разбор, исправление ошибок.

Инициативности: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики; проведение разминки (руководя группой); поединки со слабыми или менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объёма техники, разносторонности, эффективности.

#### **3.2. Нравственная подготовка.**

Поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность, этика, эстетика, коммуникабельность, формирование и развитие общественно-активной личности, способной реализовать себя в социуме. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приёмов, поддержка, страховка партнёра.

#### **4. Методическая подготовка.**

##### **4.1. Теория и методика освоения дзюдо.**

Врачебный контроль и самоконтроль. Самоконтроль дзюдоиста, дневник самоконтроля; объективные данные - вес, динамометрия, кровяное давление, пульс; субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение; показания и противопоказания к занятиям дзюдо.

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура и спорт как действенное средство воспитания подрастающего поколения. Разрядные нормы и требования для присвоения разрядов (поясов) по спортивной борьбе.

Спортивная борьба в России. Борьба - старейший, самобытный вид физических упражнений. Широкое отображение её в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов. Национальные виды борьбы и их значение для становления международных и олимпийских видов борьбы (греко-римская, дзюдо, самбо). Выступления советских и российских борцов на Олимпийских играх, первенствах Мира и Европы.

##### Основы техники.

Основные понятия о бросках, приёмах, защитах, комбинациях, контратаках, расположениях. Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг. Характеристика элементов изучаемых бросков, приёмов, защит.

### Методика тренировки.

Основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

### Правила соревнований.

Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований.

Организация соревнований. Татами.

### Классификация техники дзюдо.

Классификация техники дзюдо. Броски, удержания, болевые, удушения.

Японские термины.

### Анализ соревнований.

Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста.

Определение путей дальнейшего обучения.

#### **4.2. Судейская практика.**

Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста. Участие в показательных выступлениях.

#### **5. Соревновательная подготовка.**

Участие в 2-3 соревнованиях в течение года.

#### **6. Зачётные требования.**

Проведение контрольных испытаний.

#### Критерии освоения технических и тактических действий.

Оценка	Уровень освоения	Назвать и выполнить техническое (тактическое) действие в стандартных условиях.
Неудовлетворительно		Не выполнил; назвал и выполнил с грубыми ошибками.
Хорошо		Назвал и выполнил с незначительными ошибками.
Отлично		Назвал и выполнил без ошибок.

## Основные показатели для контроля развития физических качеств

### 10-11 летних дзюдоистов.

Вид двигательной деятельности	Развиваемое физическое качество	Упражнения	вес			
			до 50 кг	до 66кг	свыше 66кг	
Лёгкая атлетика	Быстрота	Бег 30м. (с.)	5,1	5,2	5,4	
		Бег 60м. (с.)	9,1	9,2	9,4	
		Прыжок в длину с места (см.)	180	190	195	
		Челночный бег 3x1 Ом. сходу (с.)	7,2	7,3	7,6	
	Выносливость	Бег 400 м.(мин,с.)	1,11	1,10	1,13	
Гимнастика	Сила	Подтягивания на перекладине (кол-во раз)	8	7	6	
		Лазание по канату 4м. без помощи ног (с.)	9,4	9,8	10,0	
		Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)	7	6	4	
	Выносливость	Сгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	52	50	30	
	Быстрота	Подтягивание на перекладине за 20с. (кол-во раз)	7	6	4	
		Сгибание рук в упоре лёжа за 20с. (кол-во раз)	20	16	14	
		Сгибание туловища лёжа на спине за 20с. (кол-во раз)	14	12	8	
	Ловкость	10 кувырков вперёд (с.)	18	19	20	
	Спортивная борьба	Гибкость	Забегания на борцовском мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (с.)	32	34	36
			Перевороты (перекидка) на борцовском мосту 10 раз (с.)	18	19	20
Быстрота		10 бросков манекена через спину (с)	26	28	30	
Другие виды	Быстрота	Бросок набивного мяча (3 кг.) из-за головы вперед (м.)	5,5	6,6	7,0	
		Бросок набивного мяча (3 кг.) назад	6	7	8	

### **7. Рекреация (отдых и восстановление организма дзюдоиста).**

Восстановительные мероприятия. Сон. Сауна. Душ. Прогулка. Восстановительный бег.

## Третий года обучения (3-киу, зелёный пояс).

### 1. Техничко-тактическая подготовка.

#### 1.1. Техника.

Захваты для проведения бросков: руки под плечо, руки на плечо, руки на отворот на шее, скрестный захват отворотов, руки и одноимённого отворота, одной руки двумя снаружи, руки и туловища, руки и предплечья противника локтевым сгибом.

Положение противника: с отставленной ногой, с выставленной. Положение дзюдоиста, проводящего бросок - становясь на одно колено, становясь на два колена, замена наклона на прогиб (там, где это возможно).

Усилия противника: напор, тяга. Усилия дзюдоиста, проводящего бросок: влево - вперёд, вправо - вперёд, влево - назад, вправо - назад, прямо.

Совершенствование техники выполнения "стержневых" (ударных) бросков, удержаний, болевых, удушений, комбинаций, контрприёмов. Совершенствование ведения противоборства при различных захватах, стойках, взаиморасположениях, дистанциях, продвижениях.

### Техника 3-киу, зелёный пояс.

#### Броски - Nage Waza.

1. Зацеп изнутри - Ko Soto Gare.
2. Бросок через бедро захватом за пояс - Tsuru Goshi.
3. Боковая подножка (седом) с падением - Yoko Otoshi.
4. Бросок через ногу в сторону - Ashi Gumma.
5. Подсад голенью - Hane Goshi.
6. Передняя подсечка под отставленную ногу - Harai Tsuru Komi Ashi.
7. Бросок через голову - Tomoe Nage.
8. Мельница - Kata Gumma.
9. Бросок захватом двух ног - Morote Gari.

## **Приёмы борьбы лёжа - Ne Waza.**

1. Удушающий предплечьем спереди - Kata Juji Jime.
2. Удушающий верхом скрещивая ладони вверх - Gyaku Juji Jime.
3. Удушающий спереди, скрещивая ладони вниз - Nami Juji Jime.
4. Удушающий сзади плечом и предплечьем с упором в затылок - Hadake Jime.
5. Удушающий сзади двумя отворотами - Okuri Eri Jimi.
6. Удушающий отворотом сзади выключая руку - Kata Na Jime
7. Узел поперёк - Ude Garami.
8. Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами - Ude Hishigi Juji Gatame.

## Самооборона.

Защита от ударов локтем, коленом, головой. Защита от ударов палкой (другими предметами). Сопровождение противника захватом двух пальцев его руки.

### **1.2 Тактика.**

#### Тактика проведения технико-тактических действий.

Однонаправленные комбинации: зацеп изнутри - отхват, зацеп снаружи - задняя подножка, зацеп стопой - бросок захватом ноги за подколенный сгиб, передняя подсечка - бросок захватом руки под плечо, передняя подсечка - выведение из равновесия рывком, передняя подножка – подхват изнутри, зацеп изнутри - зацеп снаружи, подхват под две ноги - подхват изнутри, задняя подножка - зацеп снаружи, подхват изнутри - передняя подсечка.

Разнонаправленные комбинации: зацеп изнутри - боковая подсечка, передняя подсечка - зацеп снаружи, подхват изнутри - зацеп изнутри, передняя подсечка - бросок через плечи, зацеп изнутри - бросок захватом руки под плечо, зацеп снаружи - бросок через спину, задняя подножка - передняя подножка на пятке, бросок захватом руки под плечо - задняя подножка.

#### Тактика ведения поединка.

Сбор информации о дзюдоистах. Заполнение картотеки по разделам: общие сведения, сведения полученные из стенографии поединков дзюдоистов - показатели техники и тактики, нападающая, оборонительная, контратакующая тактика. Оценка ситуации - подготовленность противников, условия ведения поединка, замысел поединка. Построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели. Подавление действий противника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация замысла поединка.

### Тактика участия в соревнованиях.

Цель соревнования. Разборка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учёт условий проведения соревнования.

## **2.Физическая подготовка.**

### **2.1. Специальная физическая подготовка.**

#### Развитие скоростно-силовых качеств.

Поединки со сменой партнёров поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по минуты. Броски нескольких партнёров в максимальном темпе за 10с. (6 серий), отдых между сериями 30 секунд.

Развитие скоростной выносливости. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контр бросков) в течении 60с. в максимальном темпе, затем отдых 180с. и повторение 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и ещё от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3 до 6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Развитие "борцовской" выносливости. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

Развитие ловкости. В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушающими, комбинациями, повторными атаками.

## **2.2 Общая физическая подготовка.**

Лёгкая атлетика: для развития быстроты - бег 30м., 60м., прыжок в длину; для развития ловкости - челночный бег 3x10 м.; для развития выносливости - бег 400м., 800м.

Гимнастика: для развития силы - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата в висе на гимнастической стенке, лазание по канату 5м. с помощью ног, 4м. без помощи ног; для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20с; для развития выносливости - сгибание рук в упоре лёжа; для развития ловкости - боковой переворот, сальто, рондат.

Спортивная борьба: для развития силы - приседание с партнёром на плечах, подъём партнёра захватом туловища сзади, партнёр на четвереньках; для развития гибкости - упражнения на мосту, с партнёром, без партнёра.

Тяжёлая атлетика: для развития силы - подъём штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гирями.

Спортивные игры: для комплексного развития качеств - футбол, баскетбол, волейбол.

Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты - броски набивного мяча вперёд, назад; для развития ловкости - упражнения в парах, спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы - поочерёдные наклоны вперёд, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; партнёр в положении упора, дзюдоист удерживает его за ноги - перемещение партнёра вперёд, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями; подвижные игры; эстафеты; игры с элементами противоборства.

### **3. Психологическая подготовка.**

#### **4. 3.1. Волевая подготовка.**

Для воспитания настойчивости: в условиях одностороннего сопротивления, нарастающего сопротивления, полного сопротивления опрокинуть, перевернуть противника различными способами в течение 20-40с, вынудить противника сдаться посредством проведения болевого, удушающего.

Для воспитания смелости: проведение поединков с сильными, титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.

Для развития находчивости: в условиях одностороннего сопротивления, а затем нарастающего сопротивления противника добиться выполнения вновь изученных бросков, удержаний, болевых, удушений, контрприёмов, комбинаций, повторных атак, угроз.

#### **3.2. Нравственная подготовка.**

Совершенствование способности дзюдоиста соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения (речь, жесты), в обществе (дома, в школе, на улице, в транспорте, на тренировке, на соревнованиях).

Формирование, в общей беседе, посильных задач перед конкретными дзюдоистами и коллективом в целом. Установление дружеских отношений между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений, совместных тренировок с дзюдоистами других клубов.

Совершенствование положительных личных качеств в условиях руководства младшими дзюдоистами со стороны старших. Научить дисциплине, ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбию, гуманизму.

## **4. Методическая подготовка.**

### **4.1. Теория и методика освоения дзюдо.**

#### Анализ соревнований.

Стенография содержания поединка. Символы технических и тактических действий. Основные показатели технической подготовленности дзюдоистов - объём, разнообразие, эффективность.

#### Дзюдо в России.

Успехи российских дзюдоистов в международных соревнованиях чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх. Анализ выступлений российских борцов на крупных соревнованиях минувшего года. Успехи дзюдоистов спортивных школ, коллективов своей области, края.

#### Гигиенические знания.

Весовой режим дзюдоиста. Сгонка веса. Водно-солевой обмен.

Питание. Закаливание. Самочувствие дзюдоиста в условиях тренировки и соревнований.

#### Терминология дзюдо.

Терминология дзюдо. Термины на русском и японском языках.

#### Методика обучения и тренировки.

Методы развития физических качеств - силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Основные упражнения (техника, тактика), подготовительные (для развития физических и волевых качеств), вспомогательные (организационные, рекреационные).

#### Планирование подготовки.

Периодизация подготовки дзюдоиста. Периоды - подготовительный, соревновательный, переходной. Этапы подготовительного периода - этап обще-подготовительный, специально-подготовительный. Этапы соревновательного периода - этап непосредственной подготовки, промежуточный этап, собственно-соревновательный этап. Этапы переходного периода – переходно-восстановительный этап, переходно-подготовительный этап.

## Психологическая подготовка.

Волевые качества: смелость, решительность, находчивость, выдержка, настойчивость. Нравственная сторона в подготовке дзюдоистов - трудолюбие, дисциплинированность, инициативность, честность, доброжелательность.

### **4.2. Инструкторская практика.**

Организация и руководство групп; Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их исполнением. Обучение броскам, удержаниям, болевым, удушениям.

### **4.3. Судейская практика.**

Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи, арбитра, помощника секретаря. Участие в показательных выступлениях. Реанимация при удушениях.

## **5. Соревновательная подготовка.**

Принять участие в 3-4 соревнованиях в течение года.

### **6. Зачётные требования.**

Проведение контрольных испытаний.

### Критерии освоения технических и тактических действий.

Оценка	Уровень освоения	Назвать и выполнить техническое (тактическое) действие в стандартных условиях.
Неудовлетворительно		Не выполнил; назвал и выполнил с грубыми ошибками.
Хорошо		Назвал и выполнил с незначительными ошибками.
Отлично		Назвал и выполнил без ошибок.

## Основные показатели для контроля развития физических качеств

### 12-13 летних дзюдоистов.

Вид двигательной деятельности	Развиваемое физическое качество	Упражнения	вес		
			до 50 кг	до 66кг	свыше 66кг
Лёгкая атлетика	Быстрота	Бег 30м. (с.)	4,8	5,0	5,4
		Бег 60м. (с.)	8,8	9,0	9,2
		Прыжок в длину с места (см.)	190	200	205
	Ловкость	Челночный бег 3x10 м. с ходу (с.)	7,0	7,1	7,4
	Выносливость	Бег 400 м. (мин. с.)	1,08	1,09	1,14
		Бег 800 м. (мин. с.)	2,40	2,50	3,00
Гимнастика	Силовая Выносливость	Подтягивания на перекладине (кол-во раз)	12	10	8
		Лазанье по канату 5 м с помощью ног (с.)	14	12	15
		Сгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	30	32	28
		Лазанье по канату 4 м без помощи ног (с)	9,4	9,8	10,0
Гимнастика		Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)	8	7	5
	Выносливость	Сгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	60	56	40
	Быстрота	Подтягивание на перекладине за 20 с. (кол-во раз)	7	6	4
		Сгибание рук в упоре лёжа за 20с. (кол-во раз)	21	20	16
		Сгибание туловища лёжа на спине за 20 с. (кол-во раз)	21	20	16
Спортивная борьба	Силовая Выносливость	Приседания с партнёром на плечах (кол-во раз)	8	10	6
		Подъём партнёра захватом туловища сзади, партнёр на четвереньках (кол-во раз)	10	14	8
Тяжёлая Атлетика	Сила	Толчок штанги двумя руками			
Другие виды	Быстрота	Бросок набивного мяча назад	8	9	9
		Бросок набивного мяча (3 кг.) из-за головы вперёд (м.)	5,5	7,0	7,5
Дзюдо	Быстрота	10 бросков партнёра через спину на время	Индивидуальные нормативы		

## **7. Рекреация** (отдых и восстановление организма дзюдоиста)

Клиническое проявление утомления – лёгкое, острое перенапряжение, перетренированность, переутомление. Тесты и пробы в процессе диагностики утомления. Средства восстановления: педагогические, медико-биологические, психологические.

Педагогические средства восстановления: полноценная разминка, рациональное, оптимальное построение учебно-тренировочных занятий (индивидуализация, создание эмоционального фона); построение микро и макроциклов, восстановительные циклы и дни профилактического отдыха, способствующие ускорению восстановления (рациональный режим жизни, разнообразные условия тренировки, оптимальные внешние условия), массаж, самомассаж, сауна, прогулка, восстановительный бег.

### **Четвёртый год обучения (2-киу, синий пояс)**

#### **1. Техничко-тактическая подготовка**

##### **1.1. Техника**

Выполнение бросков в висуациях с использованием усилий противника, с преодолением усилий, с нейтрализацией усилий. Взаиморасположение дзюдоистов: ассиметричные – равновероятные для атаки. Учи-коми. Рандори. Способы преследования противника при переходе в борьбу лёжа.

#### **Техника 2-киу, синий пояс. Броски – Nage Waza.**

1. Бросок через голову подсадом голени - Sumi Gaeshi.
2. Подножка назад седом - Tani Otoshi.
3. Бросок через плечо с колена - Seoi Otoshi.
4. Передний переворот - Sukui Nage.
5. Обратный бросок через бедро - Utsuri Goshi.
6. Бросок через ногу вперёд скручиванием - O Gumma.

7. Бросок через спину захватом руки через плечо - Soto Makikomi.
8. Выведение из равновесия - Uki Goshi.
9. Задняя подножка - O Soto Otoshi.
10. Боковой переворот - Te Gumma.

### **Приёмы борьбы лёжа – Ne Waza**

1. Рычаг внутрь захватом руки под плечо - Ude Hishigi Waki Gatame.
2. Рычаг локтя при помощи ноги сверху - Ude Hishigi Hiza Gatame.
3. Рычаг внутрь упором предплечья - Ude Hishigi Naга Gatame.
4. Рычаг внутрь с помощью ноги сверху - Ude Hishigi Ashi Gatame.
5. Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами - Ude Hishigi Juji Gatame.
6. Перегибание локтя верхом, прижимая руку к ключичному сочленению -  
Ude  
Hishigi Ude Gatame.
7. Удушающий ногами с захватом руки и головы - Sankaku Jime.
8. Удушающий спереди двумя отворотами - Tsukomi Jime.

### Самооборона.

Защита от ударов локтем, коленом, головой. Защита от ударов палкой (другими предметами). Сопровождение противника захватом двух пальцев его руки.

### **1.2. Тактика.**

#### Тактика проведения технико-тактических действий.

Однонаправленные комбинации: подсад тазом - подсад бедром сзади, бросок захватом руки под плечо - подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо, подсад бедром изнутри - бросок захватом за ногу снаружи, зацеп снаружи - подсад бедром сзади, передняя подсечка под отставленную ногу - бросок через спину с захватом руки на плечо, бросок подсечкой в темп шагов - бросок через плечи.

Разнонаправленные комбинации: бросок через спину - бросок с обратным захватом пятки изнутри, подсечка в темп шагов - зацеп снаружи, подсечка в темп шагов - бросок через голову, подсад тазом - боковое бедро

### Тактика ведения поединка

Эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала поединка до окончания. Модель поединка с учётом содержания технико-тактических действий в эпизодах поединка. Пауза, как время "отведённое" для анализа ситуации и корректировки тактического замысла. Тактика ведения поединка на краю татами.

### Тактика участия в соревнованиях.

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

## **2. Физическая подготовка.**

### **2.1. Специальная физическая подготовка.**

Развитие скоростно-силовых качеств: в стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течении 10с. в максимальном темпе, затем отдых до 120с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10с. выполнение бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.

Развитие скоростной выносливости: в стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течении 90с. в максимальном темпе, затем отдых 180с. и повторение 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и ещё от 3 до 6 повторений.

Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Развитие "борцовской" выносливости: проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут.

Развитие ловкости: лёжа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой, удушение. Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнёра и оторвать партнёра от татами.

## **2.2. Общая физическая подготовка.**

Лёгкая атлетика: для развития быстроты - бег 30м., 60м., 100м.; для развития выносливости - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног; для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лёжа за 20с, разгибание туловища лёжа на спине, на животе за 20с. (ноги закреплены); для развития выносливости - сгибание рук в упоре лёжа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - переворот на одной руке, подъём разгибом с плеч; для развития гибкости - упражнения у гимнастической стенке.

Спортивная борьба: для развития силы - приседания, повороты, наклоны (партнёр на плечах) с партнёром тяжелее на 9+2 кг., поднимание партнёра захватом туловища сзади (партнёр на четвереньках); для развития гибкости - упражнение на борцовском мосту с партнёром, без партнёра, упражнения с резиновым амортизатором; для развития ловкости - стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнёра, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнёра с площади татами, борьба за "обусловленный" предмет.

Тяжёлая атлетика: для развития силы - толчок штанги двумя руками, жим штанги лёжа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16кг., 24кг., 32кг.

Спортивные игры: для развития выносливости, ловкости - футбол, волейбол, баскетбол, гандбол.

### **3. Психологическая подготовка.**

#### **3.1. Волевая подготовка.**

Состояния дзюдоиста перед поединком: боевая готовность, предстартовая лихорадка, апатия. Параметры мотивов - неосознанные, осознанные. Мотивы сформированные своим прошлым опытом, опытом других дзюдоистов. Потребности физиологические, биологические, потребности влечения, психологические потребности, социальные потребности.

Лидерство в дзюдо - лидер ориентированный на решение задач, лидер ориентированный на группу.

#### **3.2. Нравственная подготовка.**

Социальные факторы в спорте. Культура и характер спортивного дзюдо. Личностные черты дзюдоиста - соревновательная агрессивность, интеллект, твёрдость характера, тревожность, уверенность в себе, забота о собственной внешности и здоровье, авторитарность, стремление к достижениям, эмоциональная устойчивость, самоконтроль, экстраверсия (лёгкость в общении), интроверсия (затруднённость в общении).

### **4. Методическая подготовка.**

#### **4.1. Теория и методика освоения дзюдо.**

##### Основы тренировки дзюдоиста.

Понятие о физиологических механизмах двигательных навыков. Стадии формирования двигательного навыка - иррадиация нервных процессов, концентрация возбуждения, стабилизация движений. Устойчивость навыков при разных состояниях организма и длительность сохранения их после прекращения тренировки.

##### Организация и содержание занятий.

Виды занятий - теоретические, организационные. Занятия по овладению навыками противоборства (учебные, учебно-тренировочные, контрольные, модельные; соревнования - главные, основные, подготовительные), занятия по развитию физических и психологических качеств, рекреационные занятия.

### Планирование подготовки.

Методы планирования: программно-целевой, моделирование макроцикла (графическое).

### Правила соревнований по дзюдо.

Положение дзюдоистов. Оценка выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений. Борьба в красной зоне татами. Жесты судей. Последние изменения в правилах соревнований дзюдо. Ведение протокола соревнований.

### Контроль и учёт подготовки.

Виды контроля - оперативный, поэтапный, углубленный. Виды учёта - предварительный, текущий, итоговый. Форма учёта - дневник спортсмена. Коррекция планов.

### Развитие и состояние дзюдо в России.

Сведения о развитии дзюдо за истекший год - количество занимающихся, подготовленных разрядников, обладателей киу и данов. Анализ изменений в правилах соревнований, в методике обучения, в технике, в тактике. Новое оборудование, инвентарь. Анализ важнейших внутри Российских и международных соревнований. Задачи дальнейшего совершенствования теории и методики дзюдо.

### Технико-тактическая подготовка.

Методы совершенствования технико-тактической подготовки - метод повторения ситуаций, метод изменения условий, метод внесения эпизодов. Определение и исправление ошибок в технике и тактике дзюдоистов.

### Отбор в сборные команды.

Принципы отбора - естественность, равные возможности, объективность оценок. Этапы отбора. Одарённость, способности дзюдоиста.

### Анализ участия в соревнованиях.

Разбор ошибок. Методика исправления ошибок. Совершенствование подготовки дзюдоистов к соревнованиям.

#### **4.2. Инструкторская практика.**

Проведение разминка, заключительной части тренировки, проведение "учи-коми", проведение частей урока по темам. Организация и участие в показательных выступлениях.

#### **4.3. Судейская практика.**

Судейство соревнований в качестве уголовного судьи, арбитра, секретаря, заместителя главного судьи.

#### **5. Соревновательная подготовка.**

Участие в 4-5 соревнованиях течении года.

#### **6. Зачётные требования.**

Проведение контрольных испытаний.

#### **Критерии освоения технических и тактических действий.**

Оценка	Уровень освоения	Назвать и выполнить техническое (тактическое) действие в стандартных условиях.
Неудовлетворительно		Не выполнил; назвал и выполнил с грубыми ошибками.
Хорошо		Назвал и выполнил с незначительными ошибками.
Отлично		Назвал и выполнил без ошибок.

**Основные показатели для контроля развития физических качеств  
14-15 летних дзюдоистов.**

Вид Двигательной Деятельности	Развиваемое Физическое Качество	Упражнения	15 лет		
			До 52 кг	До 74 кг	Св. 74 кг
1	2	3	4	5	6
Лёгкая атлетика	Быстрота	Бег 30 м. (с.)	4,7	4,8	5,2
		Бег 60 м. (с.)	8,7	8,8	9,0
		Бег 100 м. (с.)	13,1	13,2	13,8
	Выносливость	Бег 400 м. (мин. с.)	1,04	1,06	1,10
		Бег 800 м. (мин. с.)	2,30	2,34	2,38
Гимнастика	Силовая выносливость	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	18	16	12
		Сгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	40	44	38
		Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)	12	10	8
		Лазание по канату (5 м.) с помощью ног (с.)	9,8	10,0	11,0
		Лазание по канату (4 м.) без помощи ног (с.)	8,0	8,2	10,0
	Быстрота	Подтягивание на перекладине за 20с. (кол-во раз)	15	14	10
		Сгибание рук в упоре лёжа за 20с. (кол-во раз)	26	24	22
Спортивная борьба	Силовая выносливость	Приседания с партнёром на плечах, равным по весу (кол-во раз)	14	16	10
		Подъём партнёра одинакового веса до груди захватом туловища сзади - партнёр на четвереньках (кол-во раз)	14	16	12
Тяжёлая атлетика	Сила	Толчок штанги двумя руками: Свой вес + 5 кг. - отлично Свой вес - хорошо Свой вес - 5 кг. - удовлетворительно			
Дзюдо	Быстрота	10 бросков партнёра через спину на время	Индивидуальные нормативы		

**7. Рекреация (отдых и восстановление организма дзюдоиста).**

Медико-биологические средства восстановления - физические средства, гидротеропия, сауна, массаж (сегментарный, точечный), мануальная терапия, кислородные коктейли, блокады, рациональное питание, фармакологические препараты (лекарственные препараты растительного происхождения, витаминные комплексы с микроэлементами, минералами, белковые препараты), иглорефлексотерапия, электропунктура, специальные упражнения на растягивание, растирание мазями, гелями, кремами. Прогулка. Восстановительный бег.

**По соревновательной подготовке.**

Для 14-15 летних дзюдоистов – выполнить норматив 1-го разряда.

## **Пятый год обучения (1-киу, коричневый пояс).**

### **1. Техничко-тактическая подготовка.**

#### **1.1. Техника.**

Учебно-тренировочные и тренировочные поединки по заданию. Совершенствование технико-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства. Поединки со сменой партнёров. Отработка технико-тактических действий с дозированным сопротивлением противника и программированием его действий. Устранение погрешностей в технике выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений, комбинаций, контр-приёмов. Выполнение бросков в максимальном темпе. Совершенствование индивидуальной техники.

Борьба за захват. Совершенствование сковывающих действий, опережающих, выводящих из равновесия, обманных действий. Совершенствование ведения противоборства на различных дистанциях, в различных стойках, передвижениях. Совершенствование встречных атак, непрерывного наступления в различных частях поединка (вначале, в середине, в конце), маскировки обороны, ведение поединка в рваном темпе, в красной зоне татами.

### **Техника 1-киу, коричневый пояс.**

#### **Броски - Nage Waza.**

1. Отхват под две ноги назад - O Soto Gumma.
2. Подножка вперёд седом - Uki Waza.
3. Подножка вперёд через туловище - Yoko Wakare.
4. Бросок через грудь скручиванием - Yoko Gumma.
5. Подсад (опрокидыванием) от броска через бедро - Ushiro Goshi.
6. Бросок через грудь прогибом - Ura Nage.
7. Выведение из равновесия заведением назад - Sumi Otoshi.
8. Боковая подсечка с падением - Yoko Gake.

### **Комбинации - Renzoku Waza.**

1. Зацеп изнутри - передняя подножка - O Uchi Gari - Tai Otoshi.
2. Подсечка изнутри - бросок через спину - Ko Uchi Gari - Seoi Nage.
3. Подсечка изнутри - зацеп изнутри - Ko Uchi Gari - O Uchi Gari.

### **Контрдействия - Kaeshi Waza.**

1. Подхват под две ноги - подсад (опрокидыванием) - Harai Goshi - Ushiro Goshi.
2. Подхват изнутри - передняя подножка - Ushi Mata - Tai Otoshi.
3. Бросок через спину - боковой переворот - Seoi Nage - Te Gumma.

### **Болевые и удушающие приёмы в стойке.**

1. Перегибание локтя в стойке с захватом руки под плечо - Kannuki Ga-tame.
2. Перегибание локтя в стойке при помощи двух рук сверху - Hiji Ma-kikomi.
3. Удушающий в стойке предплечьем - Tomoe Jime.

### Самооборона.

Защита от угрозы пистолетом спереди, сбоку, сзади. Защита при нападении 2-3 человек. Самозащита вдвоём против одного, двух, трёх человек.

#### **1.2. Тактика.**

#### Тактика проведения технико-тактических действий.

Однонаправленные комбинации: подсечка изнутри - зацеп изнутри под одноимённую ногу, подсечка изнутри - бросок с обратным захватом ног, отхват - бросок через грудь, подсад бедром сзади - бросок через грудь, бросок через спину - боковой переворот, подсад голенью спереди - бросок через голову, подсечка изнутри - зацеп изнутри.

Разнонаправленные комбинации: бросок через бедро - бросок через грудь, зацеп снаружи - бросок через спину, бросок через плечи - бросок через спину, подсечка изнутри - подхват изнутри, подсечка изнутри - передняя подножка, подсечка изнутри - бросок через плечи.

#### Тактика ведения поединка.

Совершенствование тактики ведения поединка в тренировке: изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещение);

изменение видов поединков (подготовительные, контрольные); особенности партнёров в поединках (высокорослые, низкорослые, лёгкие, тяжёлые, левостойники, правостойники, темповики, игровики, силовики).

Способы отдыха в поединке: увеличение дистанции, освобождение от захвата, ложные попытки проведения бросков (без силы), зависание на противнике в момент когда ему неудобно атаковать, переключение нагрузки на другие группы мышц (с действий ногами перейти на действия руками), защита позой, положением.

Способы утомления противника: неудобный захват требующий много усилий для освобождения, нагрузка на противника весом своего тела, маневрирование, сковывающие и затрудняющие дыхание противника действия в борьбе лёжа.

Тактика участия в соревнованиях. Закрепление навыков противоборства в соревновательных поединках. Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану. Принятие решений, управление ходом поединка в условиях дефицита времени. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание. Решение двигательных задач - правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно). Накопление двигательного опыта.

## **2.Физическая подготовка.**

### **2.1. Специальная физическая подготовка.**

Для развития специальных физических качеств следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями дзюдоиста - бросками, приёмами борьбы лёжа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. Учи-коми при движениях вперёд, назад (партнёр оказывает дозированное сопротивление в момент отрыва от татами).

## Воспитание скоростно-силовой выносливости.

### (Работа субмаксимальной мощности).

**Круговая тренировка:** 4 круга, на каждой станции выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30с, отдых между станциями 30с, между кругами 4-6 минут.

1-2 станции - имитация бросков с поворотом спиной к партнёру влево, вправо; 3-4 станции - имитация бросков, находясь лицом к партнёру влево, вправо; 5 станция - имитация броска через грудь.

**Круговая тренировка:** 2 круга, на каждой станции качественно выполнять броски без отдыха между станциями, между кругами отдых 5 минут (помогают дзюдоисту три партнёра). 1 станция - 50с. броски партнёров через спину в медленном темпе, затем 10с. в максимальном темпе; 2 станция - 50с. броски партнёров отхватом в медленном темпе, 10с. в максимальном темпе; 3 станция - 50с. броски подхватом в медленном темпе, 10с. в максимальном темпе; 4 станция - 50с. броски передней подсечкой, в медленном темпе, 10с. в максимальном темпе.

## Воспитание специальной выносливости.

### (Работа большой мощности).

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

## **2.2 Общая физическая подготовка.**

Лёгкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м., 60 м., 100 м.; для развития выносливости - бег 400 м., 800 м., кросс 75 минут бега по пересечённой местности.

Гимнастика: для развития силовой выносливости - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью и без помощи ног; для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, опорные прыжки через коня, сгибание рук в упоре лёжа за 20 с, сгибание туловища лёжа на спине за 20 с, разгибание туловища лёжа на животе за 20 с; для развития выносливости - сгибание рук в упоре лёжа, прыжки со скалкой; для развития ловкости - сальто вперёд, назад, подъём разгибом, перевороты в сторону; для развития гибкости - упражнения на гимнастической стенке, упражнения с резиной, упражнения на растягивание.

Спортивная борьба: для развития силы - приседание, наклоны, повороты с партнёром на плечах, поднимание партнёра до уровня груди захватом туловища сзади; упражнения на борцовском мосту.

Тяжёлая атлетика: упражнения с предельным весом штанги, с 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме.

Бокс: бой с тенью - 5 серий по 5 резких ударов.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол, волейбол.

Повышение анаэробных возможностей.

(Работа субмаксимальной мощности).

**Круговая тренировка:** 1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15 секунд. 1 станция - трёхкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15 с. вис на прямых или согнутых руках); 2 станция - бег по татами 100 м.; 3 станция - броски партнёра через спину 10 раз; 4 станция - забегания на мосту - 5 раз вправо, 5 раз влево; 5 станция - переноска партнёра на спине с сопротивлением - 20 метров; 6 станция - полуприсяды с партнёром на плечах - 10 раз; 7 станция - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа - 10 раз; 8 станция - поднимание партнёра стоящего на четвереньках до уровня груди - 10 раз; 9 станция - разрыв сцепленных рук партнёра для перегибания локтя 2-3 попытки, в течение 10-15 секунд; 10 станция-лазание по канату - 2 р. по 5м.

### Повышение силовых возможностей.

#### (Работа максимальной мощности).

**Круговая тренировка:** 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 с, между кругами - 5 минут; 1 станция - рывок штанги до груди (50% от максимального веса); 2 станция - имитация бросков с поворотом спиной к партнёру с отрывом его от татами; 3 станция - сгибание и разгибание рук в упоре на брусках; 4 станция - подтягивание на перекладине; 5 станция - имитация бросков с поворотом к партнёру с тягой жгута; 6 станция - жим штанги лёжа - 50% от максимального веса; 7 станция - "учи-коми" находясь лицом к партнёру, с отрывом его от татами.

### Повышение выносливости.

#### (Работа большой мощности).

**Круговая тренировка:** 1 круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями. 1 станция - прыжки со скалкой - 3 минуты; 2 станция - борьба за захват - 3 минуты; 3 станция - борьба стоя - 1,5 минуты, лёжа - 1,5 минуты; 4 станция - прыжки со скалкой - 3 минуты; 5 станция - переноска партнёра на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнёра; 6 станция - борьба лёжа на выполнение удержаний - 3 минуты; 7 станция - прыжки со скалкой - 3 минуты; 8 станция - перенос партнёра на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнёра; 9 станция - борьба на выполнение удержаний - 3 минуты; 10 станция - приседания с партнёром - 1,5 минуты приседает дзюдоист, 1,5 минуты приседает его партнёр; 11 станция - прыжки со скалкой - 3 минуты; 12 станция - борьба за захват туловища двумя руками - 1,5 минуты атакует дзюдоист, 1,5 минуты - его партнёр; 13 станция - броски через спину - 1,5 минуты выполняет дзюдоист, 1,5 минуты - его партнёр; 14 станция - сгибание рук в упоре лерка - 3 минуты; 15 станция - прыжки со скалкой - 3 минуты.

### **3. Психологическая подготовка.**

#### **3.1. Волевая подготовка.**

Уровни тревожности. Характеристика низкого уровня тревожности - незначительный тремор рук; характеристика среднего уровня тревожности - прерывистое дыхание, наблюдение за разминкой противника, реакция на незнакомую обстановку; характеристика высокого уровня тревожности - критика тренера, родителей, появление основного противника, начало поединка.

Саморегуляция состояний дзюдоиста. Методы снижения тревожности - снижение субъективной значимости соревнований, исключение угрозы наказания за неудачное выступление, моделирование того вида стресса с которым дзюдоисту предстоит встретиться в соревнованиях.

#### **3.2. Нравственная подготовка.**

Социальная среда и формирование у дзюдоиста идеалов, моральных качеств, принципов. Нравственная позиция, нравственные ценности и потребности. Потребность в подлинно человеческом, гуманном отношении к другому человеку, к коллективу.

Развитие и саморазвитие нравственных и духовных сил личности: творчество, поиск новых решений, принципиальность, гласность, соответствие норм и принципов поведения общественной морали.

### **4. Методическая подготовка.**

#### **4.1. Теория и методика дзюдо.**

##### Развитие и состояние дзюдо в России.

Сведения о развитии дзюдо за истекший год - количество занимающихся, подготовленных разрядников, обладателей киу и данов. Анализ изменений в правилах соревнований, в методике обучения, в технике, в тактике. Новое оборудование, инвентарь. Анализ важнейших внутри Российских и международных соревнований. Задачи дальнейшего совершенствования теории и методики дзюдо. Дзюдо как предмет научных исследований. Основные направления научного поиска. Научно-методическое обеспечение

подготовки дзюдоистов.

### Интеллектуальная подготовка.

Цель и задачи интеллектуальной подготовки дзюдоистов. Высокий образовательный и культурный уровень. Средства и методы повышения образовательного и культурного уровня: посещение музеев, выставок, театров, обучение в высших и средних учебных заведениях, чтение специальной и художественной литературы.

### Прогнозирование спортивных результатов.

Классификация прогнозов - краткосрочный, среднесрочный, долгосрочный. Прогнозирование прироста спортивных результатов. Темпы прироста. Возраст и время достижения высших результатов. Многолетняя динамика спортивных результатов сильнейших дзюдоистов мира, Европы, России.

### Планирование подготовки.

Составление индивидуального плана подготовки. Определение цели подготовки. Методика составления индивидуальных планов по различным сторонам подготовки - технической, тактической, физической, психологической, методической, соревновательной.

### Правила соревнований по дзюдо.

Положение дзюдоистов. Оценка выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений. Уклоны от противоборства. Борьба в красной зоне тами. Жесты судей. Последствие изменений в правилах соревнований дзюдо.

### Задачи тренировки.

Сохранение и укрепление здоровья, воспитание волевых и нравственных качеств, формирование и совершенствование двигательных навыков, подготовка к соревнованиям.

### Анализ участия в соревнованиях.

Выявление тенденций. Исправление ошибок. Определение путей совершенствования подготовки дзюдоистов.

#### **4.2. Инструкторская практика.**

Проведение соревнований по дзюдо, по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке.

#### **4.3. Судейская практика.**

Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

#### **5. Соревновательная подготовка. Участие в**

5-6 соревнованиях в течении года.

#### **6. Зачётные требования.**

Проведение контрольных испытаний.

#### Критерии освоения технических и тактических действий.

Оценка	Уровень освоения	Назвать и выполнить техническое (тактическое) действие в стандартных условиях.
Неудовлетворительно		Не выполнил; назвал и выполнил с грубыми ошибками.
Хорошо		Назвал и выполнил с незначительными ошибками.
Отлично		Назвал и выполнил без ошибок.

## Основные показатели для контроля развития физических качеств

### 15-16 летних дзюдоистов.

Вид двигательной деятельности	Развиваемое физическое Качество	Упражнения	вес		
			До 52 кг	До 74 кг	Св. 74 кг
1	2	3	4	5	6
Лёгкая атлетика	Быстрота	Бег 30 м. (с.)	4,6	4,7	5,0
		Бег 60 м. (с.)	8,6	8,7	8,9
		Бег 100 м. (с.)	12,5	12,7	13,0
	Выносливость	Бег 400 м. (мин. с.)	1,00	1,02	1,06
		Бег 800 м. (мин. с.)	2,20	2,25	2,30
Гимнастика	Силовая выносливость	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	22	19	16
		Сгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	46	50	44
		Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)	16	14	12
		Лазание по канату (5 м.) с помощью ног (с.)	9,0	9,2	10,2
		Лазание по канату (4 м.) без помощи ног (с.)	7,5	7,8	9,0
	Быстрота	Подтягивание на перекладине за 20с. (кол-во раз)	18	17	13
		Сгибание рук в упоре лёжа за 20с. (кол-во раз)	28	26	24
Спортивная борьба	Силовая выносливость	Приседания с партнёром на плечах, равным по весу (кол-во раз)	16	18	12
		Подъём партнёра одинакового веса до груди захватом туловища сзади - партнёр на четвереньках (кол-во раз)	16	18	14
Тяжёлая атлетика	Сила	Толчок штанги двумя руками: Свой вес + 5 кг. - отлично Свой вес - хорошо Свой вес - 5 кг. – удовлетворительно			
Дзюдо	Быстрота	10 бросков партнёра через спину на время	Индивидуальные нормативы		

### По самообороне.

Защита ногой от ударов противника ногой; защита коленом от ударов ногой; защита от колющего удара ножом, разворачивая туловище; защита от удара кулаком отшагивая назад; защита от удара ногой в прыжке.

Способы сопровождения противника: перегибая локоть через предплечье, через плечо.

Защита от угрозы пистолетом - спереди, сбоку, сзади. Защита при нападении 2-3 человек. Самозащита вдвоём против одного, двух, трёх человек.

### По соревновательной подготовке.

Для 15-16 летних дзюдоистов - выполнить норматив 1-ого разряда или КМС.

#### **7. Рекреация** (отдых и восстановление организма дзюдоиста).

Психологические средства восстановления - психотерапия, внутрённый сон, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психопрофилактика, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), психогигиена, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций. Сауна. Массаж. Прогулка. Восстановительный бег.

### **Шестой год обучения (1-киу, коричневый пояс).**

#### **1. Техничко-тактическая подготовка.**

##### **1.1. Техника.**

Учебно-тренировочные и тренировочные поединки по заданию. Совершенствование технико-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства. Поединки со сменой партнёров. Отработка технико-тактических действий с дозированным сопротивлением противника и про-

граммированием его действий. Устранение погрешностей в технике выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений, комбинаций, контр-приёмов. Выполнение бросков в максимальном темпе. Совершенствование индивидуальной техники.

Борьба за захват. Совершенствование сковывающих действий, опережающих, выводящих из равновесия, обманных действий. Совершенствование ведения противоборства на различных дистанциях, в различных стойках, передвижениях. Совершенствование встречных атак, непрерывного наступления в различных частях поединка (вначале, в середине, в конце), маскировки обороны, ведение поединка в рваном темпе, в красной зоне татами.

### **Техника 1-киу, коричневый пояс.**

#### **Броски - Nage Waza.**

1. Отхват под две ноги назад - O Soto Gumma.
2. Подножка вперёд седом - Uki Waza.
3. Подножка вперёд через туловище - Yoko Wakare.
4. Бросок через грудь скручиванием - Yoko Gumma.
5. Подсад (опрокидыванием) от броска через бедро - Ushiro Goshi.
6. Бросок через грудь прогибом - Ura Nage.
7. Выведение из равновесия заведением назад - Sumi Otoshi.
8. Боковая подсечка с падением - Yoko Gake.

#### **Комбинации - Renzoku Waza.**

1. Зацеп изнутри - передняя подножка - O Uchi Gari - Tai Otoshi.
2. Подсечка изнутри - бросок через спину - Ko Uchi Gari - Seoi Nage.
3. Подсечка изнутри - зацеп изнутри - Ko Uchi Gari - O Uchi Gari.

#### **Контрдействия - Kaeshi Waza.**

1. Подхват под две ноги - подсад (опрокидыванием) - Harai Goshi - Ushiro Goshi.

2. Подхват изнутри - передняя подножка - Ushi Mata - Tai Otoshi.
3. Бросок через спину - боковой переворот - Seoi Nage - Te Gumma.

### **Болевые и удушающие приёмы в стойке.**

1. Перегибание локтя в стойке с захватом руки под плечо - Kannuki Ga-tame.
2. Перегибание локтя в стойке при помощи двух рук сверху - Hiji Ma-kikomi.
3. Удушающий в стойке предплечьем - Tomoe Jime.

### Самооборона.

Защита от угрозы пистолетом спереди, сбоку, сзади. Защита при падении 2-3 человек. Самозащита вдвоём против одного, двух, трёх человек.

### **1.2. Тактика.**

#### Тактика проведения технико-тактических действий.

Однонаправленные комбинации: подсечка изнутри - зацеп изнутри под одноимённую ногу, подсечка изнутри - бросок с обратным захватом ног, отхват - бросок через грудь, подсад бедром сзади - бросок через грудь, бросок через спину - боковой переворот, подсад голенью спереди - бросок через голову, подсечка изнутри - зацеп изнутри.

Разнонаправленные комбинации: бросок через бедро - бросок через грудь, зацеп снаружи - бросок через спину, бросок через плечи - бросок через спину, подсечка изнутри - подхват изнутри, подсечка изнутри - передняя подножка, подсечка изнутри - бросок через плечи.

#### Тактика ведения поединка.

Совершенствование тактики ведения поединка в тренировке: изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещение); изменение видов поединков (подготовительные, контрольные); особенности партнёров в поединках (высокорослые, низкорослые, лёгкие, тяжёлые, левостойчники, правостойчники, темповики, игровики, силовики).

Способы отдыха в поединке: увеличение дистанции, освобождение от захвата, ложные попытки проведения бросков (без силы), зависание на противнике в момент когда ему неудобно атаковать, переключение нагрузки на другие группы мышц (с действий ногами перейти на действия руками),

защита позой, положением.

Способы утомления противника: неудобный захват требующий много усилий для освобождения, нагрузка на противника весом своего тела, маневрирование, сковывающие и затрудняющие дыхание противника действия в борьбе лёжа.

Тактика участия в соревнованиях. Закрепление навыков противоборства в соревновательных поединках. Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану. Принятие решений, управление ходом поединка в условиях дефицита времени. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание. Решение двигательных задач - правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно). Накопление двигательного опыта.

## **2.Физическая подготовка.**

### **2.1. Специальная физическая подготовка.**

Для развития специальных физических качеств следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями дзюдоиста - бросками, приёмами борьбы лёжа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. Учи-коми при движениях вперёд, назад (партнёр оказывает дозированное сопротивление в момент отрыва от татами).

### Воспитание скоростно-силовой выносливости.

(Работа субмаксимальной мощности).

**Круговая тренировка:** 4 круга, на каждой станции выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30с, отдых между станциями 30с, между кругами 4-6 минут.

1-2 станции - имитация бросков с поворотом спиной к партнёру влево, вправо; 3-4 станции - имитация бросков, находясь лицом к партнёру влево,

вправо; 5 станция - имитация броска через грудь.

**Круговая тренировка:** 2 круга, на каждой станции качественно выполнять броски без отдыха между станциями, между кругами отдых 5 минут (помогают дзюдоисту три партнёра). 1 станция - 50с. броски партнёров через спину в медленном темпе, затем 10с. в максимальном темпе; 2 станция - 50с. броски партнёров отхватом в медленном темпе, 10с. в максимальном темпе; 3 станция - 50с. броски подхватом в медленном темпе, 10с. в максимальном темпе; 4 станция - 50с. броски передней подсечкой, в медленном темпе, 10с. в максимальном темпе.

### Воспитание специальной выносливости.

#### (Работа большой мощности).

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

## **2.2 Общая физическая подготовка.**

Лёгкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м., 60 м., 100 м.; для развития выносливости - бег 400 м., 800 м., кросс 75 минут бега по пересечённой местности.

Гимнастика: для развития силовой выносливости - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью и без помощи ног; для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, опорные прыжки через коня, сгибание рук в упоре лёжа за 20 с, сгибание туловища лёжа на спине за 20 с, разгибание туловища лёжа на животе за 20 с; для развития выносливости - сгибание рук в упоре лёжа, прыжки со скалкой;

для развития ловкости - сальто вперёд, назад, подъём разгибом, перевороты в сторону; для развития гибкости - упражнения на гимнастической стенке, упражнения с резиной, упражнения на растягивание.

Спортивная борьба: для развития силы - приседание, наклоны, повороты с партнёром на плечах, поднимание партнёра до уровня груди захватом туловища сзади; упражнения на борцовском мосту.

Тяжёлая атлетика: упражнения с предельным весом штанги, с 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме.

Бокс: бой с тенью - 5 серий по 5 резких ударов.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол, волейбол.

Повышение анаэробных возможностей.

(Работа субмаксимальной мощности).

**Круговая тренировка:** 1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15 секунд. 1 станция - трёхкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15 с. вис на прямых или согнутых руках); 2 станция - бег по татами 100 м.; 3 станция - броски партнёра через спину 10 раз; 4 станция - забегания на мосту - 5 раз вправо, 5 раз влево; 5 станция - переноска партнёра на спине с сопротивлением - 20 метров; 6 станция - полуприсяды с партнёром на плечах - 10 раз; 7 станция - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа - 10 раз; 8 станция - поднимание партнёра стоящего на четвереньках до уровня груди - 10 раз; 9 станция - разрыв сцепленных рук партнёра для перегибания локтя 2-3 попытки, в течение 10-15 секунд; 10 станция-лазание по канату - 2 р. по 5м.

Повышение силовых возможностей.

(Работа максимальной мощности).

**Круговая тренировка:** 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 с, между кругами - 5 минут; 1 станция - рывок штанги до груди (50% от максимального веса); 2 станция - имитация бросков с поворотом спиной к партнёру с отрывом его от татами; 3 станция - сгибание и разгибание рук в упоре на

бруснях; 4 станция - подтягивание на перекладине; 5 станция - имитация бросков с поворотом к партнёру с тягой жгута; 6 станция - жим штанги лёжа - 50% от максимального веса; 7 станция - "учи-коми" находясь лицом к партнёру, с отрывом его от татами.

#### Повышение выносливости.

#### (Работа большой мощности).

**Круговая тренировка:** 1 круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями. 1 станция - прыжки со скалкой - 3 минуты; 2 станция - борьба за захват -3 минуты; 3 станция - борьба стоя - 1,5 минуты, лёжа - 1,5 минуты; 4 станция - прыжки со скалкой - 3 минуты; 5 станция - переноска партнёра на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнёра; 6 станция - борьба лёжа на выполнение удержаний - 3 минуты; 7 станция - прыжки со скалкой - 3 минуты; 8 станция - перенос партнёра на плечах -1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнёра; 9 станция - борьба на выполнение удержаний - 3 минуты; 10 станция - приседания с партнёром - 1,5 минуты приседает дзюдоист, 1,5 минуты приседает его партнёр; 11 станция - прыжки со скалкой - 3 минуты; 12 станция - борьба за захват туловища двумя руками - 1,5 минуты атакует дзюдоист, 1,5 минуты - его партнёр; 13 станция - броски через спину - 1,5 минуты выполняет дзюдоист, 1,5 минуты - его партнёр; 14 станция - сгибание рук в упоре лерка - 3 минуты; 15 станция - прыжки со скалкой - 3 минуты.

### **3. Психологическая подготовка.**

#### **3.1. Волевая подготовка.**

Уровни тревожности. Характеристика низкого уровня тревожности - незначительный тремор рук; характеристика среднего уровня тревожности - прерывистое дыхание, наблюдение за разминкой противника, реакция на незнакомую обстановку; характеристика высокого уровня тревожности - критика тренера, родителей, появление основного противника, начало поединка.

Саморегуляция состояний дзюдоиста. Методы снижения тревожности - снижение субъективной значимости соревнований, исключение угрозы наказания за неудачное выступление, моделирование того вида стресса с которым дзюдоисту предстоит встретиться в соревнованиях.

### **3.2. Нравственная подготовка.**

Социальная среда и формирование у дзюдоиста идеалов, моральных качеств, принципов. Нравственная позиция, нравственные ценности и потребности. Потребность в подлинно человеческом, гуманном отношении к другому человеку, к коллективу.

Развитие и саморазвитие нравственных и духовных сил личности: творчество, поиск новых решений, принципиальность, гласность, соответствие норм и принципов поведения общественной морали.

## **4. Методическая подготовка.**

### **4.1. Теория и методика дзюдо.**

#### Развитие и состояние дзюдо в России.

Сведения о развитии дзюдо за истекший год - количество занимающихся, подготовленных разрядников, обладателей киу и данов. Анализ изменений в правилах соревнований, в методике обучения, в технике, в тактике. Новое оборудование, инвентарь. Анализ важнейших внутри Российских и международных соревнований. Задачи дальнейшего совершенствования теории и методики дзюдо. Дзюдо как предмет научных исследований. Основные направления научного поиска. Научно-методическое обеспечение подготовки дзюдоистов.

#### Интеллектуальная подготовка.

Цель и задачи интеллектуальной подготовки дзюдоистов. Высокий образовательный и культурный уровень. Средства и методы повышения образовательного и культурного уровня: посещение музеев, выставок, театров, обучение в высших и средних учебных заведениях, чтение специальной и художественной литературы.

#### Прогнозирование спортивных результатов.

Классификация прогнозов - краткосрочный, среднесрочный, долгосрочный. Прогнозирование прироста спортивных результатов. Темпы прироста. Возраст и время достижения высших результатов. Многолетняя динамика спортивных результатов сильнейших дзюдоистов мира, Европы, России.

#### Планирование подготовки.

Составление индивидуального плана подготовки. Определение цели подготовки. Методика составления индивидуальных планов по различным сторонам подготовки - технической, тактической, физической, психологической, методической, соревновательной.

#### Правила соревнований по дзюдо.

Положение дзюдоистов. Оценка выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений. Уклоны от противоборства. Борьба в красной зоне тами. Жесты судей. Последствие изменений в правилах соревнований дзюдо.

#### Задачи тренировки.

Сохранение и укрепление здоровья, воспитание волевых и нравственных качеств, формирование и совершенствование двигательных навыков, подготовка к соревнованиям.

#### Анализ участия в соревнованиях.

Выявление тенденций. Исправление ошибок. Определение путей совершенствования подготовки дзюдоистов.

#### **4.2. Инструкторская практика.**

Проведение соревнований по дзюдо, по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке.

#### **4.3. Судейская практика.**

Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

- 1. Соревновательная подготовка.** Участие в 5-6 соревнованиях в течении года.

## 2. Зачётные требования.

Проведение контрольных испытаний.

### Критерии освоения технических и тактических действий.

Оценка	Уровень освоения	
Неудовлетворительно		Не выполнил; назвал и выполнил с грубыми ошибками.
Хорошо		Назвал и выполнил с незначительными ошибками.
Отлично		Назвал и выполнил без ошибок.

## Основные показатели для контроля развития физических качеств

### 16- летних дзюдоистов.

Вид двигательной деятельности	Развиваемое физическое Качество	Упражнения	вес		
			До 52 кг	До 74 кг	Св. 74 кг
1	2	3	4	5	6
Лёгкая атлетика	Быстрота	Бег 30 м. (с.)	4,6	4,7	5,0
		Бег 60 м. (с.)	8,6	8,7	8,9
		Бег 100 м. (с.)	12,5	12,7	13,0
	Выносливость	Бег 400 м. (мин. с.)	1,00	1,02	1,06
		Бег 800 м. (мин. с.)	2,20	2,25	2,30
Гимнастика	Силовая выносливость	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	22	19	16
		Сгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	46	50	44
		Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)	16	14	12
		Лазание по канату (5 м.) с помощью ног (с.)	9,0	9,2	10,2
		Лазание по канату (4 м.) без помощи ног (с.)	7,5	7,8	9,0
	Быстрота	Подтягивание на перекладине за 20с. (кол-во раз)	18	17	13
		Сгибание рук в упоре лёжа за 20с. (кол-во раз)	28	26	24
Спортивная борьба	Силовая выносливость	Приседания с партнёром на плечах, равным по весу (кол-во раз)	16	18	12
		Подъём партнёра одинакового веса до груди захватом туловища сзади - партнёр на четвереньках (кол-во раз)	16	18	14
Тяжёлая атлетика	Сила	Толчок штанги двумя руками: Свой вес + 5 кг. - отлично Свой вес - хорошо Свой вес - 5 кг. – удовлетворительно			
Дзюдо	Быстрота	10 бросков партнёра через спину на время	Индивидуальные нормативы		

### По самообороне.

Защита ногой от ударов противника ногой; защита коленом от ударов ногой; защита от колющего удара ножом, разворачивая туловище; защита от удара кулаком отшагивая назад; защита от удара ногой в прыжке.

Способы сопровождения противника: перегибая локоть через предплечье, через плечо.

Защита от угрозы пистолетом - спереди, сбоку, сзади. Защита при нападении 2-3 человек. Самозащита вдвоём против одного, двух, трёх человек.

### По соревновательной подготовке.

Для 16-летних дзюдоистов - выполнить норматив КМС.

#### **7. Рекреация** (отдых и восстановление организма дзюдоиста).

Психологические средства восстановления - психотерапия, внушённый сон, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психо-профилактика, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), психогигиена, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций. Сауна. Массаж. Прогулка. Восстановительный бег.

## **Седьмой год обучения (1-киу, коричневый пояс или 1-5 дан, черный пояс).**

### **1. Техничко-тактическая подготовка.**

#### **1.1. Техника.**

Учебно-тренировочные и тренировочные поединки по заданию. Совершенствование технико-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства. Поединки со сменой партнёров. Отработка технико-тактических действий с дозированным сопротивлением противника и программированием его действий. Устранение погрешностей в технике выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений, комбинаций, контр-приёмов. Выполнение бросков в максимальном темпе. Совершенствование индивидуальной техники.

Борьба за захват. Совершенствование сковывающих действий, опережающих, выводящих из равновесия, обманных действий. Совершенствование ведения противоборства на различных дистанциях, в различных стойках, передвижениях. Совершенствование встречных атак, непрерывного наступления в различных частях поединка (вначале, в середине, в конце), маскировки обороны, ведение поединка в рваном темпе, в красной зоне татами.

### **Техника 1-киу, коричневый пояс.**

#### **Броски - Nage Waza.**

1. Отхват под две ноги назад - O Soto Gumma.
2. Подножка вперёд седом - Uki Waza.
3. Подножка вперёд через туловище - Yoko Wakare.
4. Бросок через грудь скручиванием - Yoko Gumma.
5. Подсад (опрокидыванием) от броска через бедро - Ushiro Goshi.
6. Бросок через грудь прогибом - Ura Nage.
7. Выведение из равновесия заведением назад - Sumi Otoshi.
8. Боковая подсечка с падением - Yoko Gake.

### **Комбинации - Renzoku Waza.**

1. Зацеп изнутри - передняя подножка - O Uchi Gari - Tai Otoshi.
2. Подсечка изнутри - бросок через спину - Ko Uchi Gari - Seoi Nage.
3. Подсечка изнутри - зацеп изнутри - Ko Uchi Gari - O Uchi Gari.

### **Контрдействия - Kaeshi Waza.**

1. Подхват под две ноги - подсад (опрокидыванием) - Harai Goshi - Ushiro Goshi.
2. Подхват изнутри - передняя подножка - Ushi Mata - Tai Otoshi.
3. Бросок через спину - боковой переворот - Seoi Nage - Te Gumma.

### **Болевые и удушающие приёмы в стойке.**

1. Перегибание локтя в стойке с захватом руки под плечо - Kannuki Ga-tame.
2. Перегибание локтя в стойке при помощи двух рук сверху - Hiji Ma-kikomi.
3. Удушающий в стойке предплечьем - Tomoe Jime.

### Самооборона.

Защита от угрозы пистолетом спереди, сбоку, сзади. Защита при нападении 2-3 человек. Самозащита вдвоём против одного, двух, трёх человек.

#### **1.2. Тактика.**

#### Тактика проведения технико-тактических действий.

Однонаправленные комбинации: подсечка изнутри - зацеп изнутри под одноимённую ногу, подсечка изнутри - бросок с обратным захватом ног, отхват - бросок через грудь, подсад бедром сзади - бросок через грудь, бросок через спину - боковой переворот, подсад голенью спереди - бросок через голову, подсечка изнутри - зацеп изнутри.

Разнонаправленные комбинации: бросок через бедро - бросок через грудь, зацеп снаружи - бросок через спину, бросок через плечи - бросок через спину, подсечка изнутри - подхват изнутри, подсечка изнутри - передняя подножка, подсечка изнутри - бросок через плечи.

#### Тактика ведения поединка.

Совершенствование тактики ведения поединка в тренировке: изучение

внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещение); изменение видов поединков (подготовительные, контрольные); особенности партнёров в поединках (высокорослые, низкорослые, лёгкие, тяжёлые, левостойники, правостойники, темповики, игровики, силовики).

Способы отдыха в поединке: увеличение дистанции, освобождение от захвата, ложные попытки проведения бросков (без силы), зависание на противнике в момент когда ему неудобно атаковать, переключение нагрузки на другие группы мышц (с действий ногами перейти на действия руками), защита позой, положением.

Способы утомления противника: неудобный захват требующий много усилий для освобождения, нагрузка на противника весом своего тела, маневрирование, сковывающие и затрудняющие дыхание противника действия в борьбе лёжа.

Тактика участия в соревнованиях. Закрепление навыков противоборства в соревновательных поединках. Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану. Принятие решений, управление ходом поединка в условиях дефицита времени. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание. Решение двигательных задач - правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно). Накопление двигательного опыта.

## **2.Физическая подготовка.**

### **2.1. Специальная физическая подготовка.**

Для развития специальных физических качеств следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями дзюдоиста - бросками, приёмами борьбы лёжа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. Учи-коми при движениях вперёд, назад (партнёр оказывает дозированное сопротивление в момент отрыва от татами).

## Воспитание скоростно-силовой выносливости.

### (Работа субмаксимальной мощности).

**Круговая тренировка:** 4 круга, на каждой станции выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30с, отдых между станциями 30с, между кругами 4-6 минут.

1-2 станции - имитация бросков с поворотом спиной к партнёру влево, вправо; 3-4 станции - имитация бросков, находясь лицом к партнёру влево, вправо; 5 станция - имитация броска через грудь.

**Круговая тренировка:** 2 круга, на каждой станции качественно выполнять броски без отдыха между станциями, между кругами отдых 5 минут (помогают дзюдоисту три партнёра). 1 станция - 50с. броски партнёров через спину в медленном темпе, затем 10с. в максимальном темпе; 2 станция - 50с. броски партнёров отхватом в медленном темпе, 10с. в максимальном темпе; 3 станция - 50с. броски подхватом в медленном темпе, 10с. в максимальном темпе; 4 станция - 50с. броски передней подсечкой, в медленном темпе, 10с. в максимальном темпе.

## Воспитание специальной выносливости.

### (Работа большой мощности).

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

## **2.2 Общая физическая подготовка.**

Лёгкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м., 60 м., 100 м.; для развития выносливости - бег 400 м., 800 м., кросс 75 минут бега по пересе-

чѐнной местности.

Гимнастика: для развития силовой выносливости - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью и без помощи ног; для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, опорные прыжки через коня, сгибание рук в упоре лёжа за 20 с, сгибание туловища лёжа на спине за 20 с, разгибание туловища лёжа на животе за 20 с; для развития выносливости - сгибание рук в упоре лёжа, прыжки со скалкой; для развития ловкости - сальто вперѐд, назад, подъѐм разгибом, перевороты в сторону; для развития гибкости - упражнения на гимнастической стенке, упражнения с резиной, упражнения на растягивание.

Спортивная борьба: для развития силы - приседание, наклоны, повороты с партнёром на плечах, поднимание партнёра до уровня груди захватом туловища сзади; упражнения на борцовском мосту.

Тяжёлая атлетика: упражнения с предельным весом штанги, с 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме.

Бокс: бой с тенью - 5 серий по 5 резких ударов.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол, волейбол.

Повышение анаэробных возможностей.

(Работа субмаксимальной мощности).

**Круговая тренировка**: 1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15 секунд. 1 станция - трёхкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15 с. вис на прямых или согнутых руках); 2 станция - бег по татами 100 м.; 3 станция - броски партнёра через спину 10 раз; 4 станция - забегания на мосту - 5 раз вправо, 5 раз влево; 5 станция - переноска партнёра на спине с сопротивлением - 20 метров; 6 станция - полуприсяды с партнёром на плечах - 10 раз; 7 станция - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа - 10 раз; 8 станция - поднимание партнёра стоящего на четвереньках до уровня груди - 10 раз; 9 станция - разрыв сцепленных рук партнёра для перегибания локтя 2-

3 попытки, в течение 10-15 секунд; 10 станция-лазание по канату - 2 р. по 5м.

Повышение силовых возможностей.

(Работа максимальной мощности).

**Круговая тренировка:** 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 с, между кругами - 5 минут; 1 станция - рывок штанги до груди (50% от максимального веса); 2 станция - имитация бросков с поворотом спиной к партнёру с отрывом его от татами; 3 станция - сгибание и разгибание рук в упоре на брусках; 4 станция - подтягивание на перекладине; 5 станция - имитация бросков с поворотом к партнёру с тягой жгута; 6 станция - жим штанги лёжа - 50% от максимального веса; 7 станция - "учи-коми" находясь лицом к партнёру, с отрывом его от татами.

Повышение выносливости.

(Работа большой мощности).

**Круговая тренировка:** 1 круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями. 1 станция - прыжки со скалкой - 3 минуты; 2 станция - борьба за захват -3 минуты; 3 станция - борьба стоя - 1,5 минуты, лёжа - 1,5 минуты; 4 станция - прыжки со скалкой - 3 минуты; 5 станция - переноска партнёра на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнёра; 6 станция - борьба лёжа на выполнение удержаний - 3 минуты; 7 станция -прыжки со скалкой - 3 минуты; 8 станция - перенос партнёра на плечах -1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнёра; 9 станция -борьба на выполнение удержаний - 3 минуты; 10 станция - приседания с партнёром - 1,5 минуты приседает дзюдоист, 1,5 минуты приседает его партнёр; 11 станция - прыжки со скалкой - 3 минуты; 12 станция - борьба за захват туловища двумя руками - 1,5 минуты атакует дзюдоист, 1,5 минуты - его партнёр; 13 станция - броски через спину - 1,5 минуты выполняет дзюдоист, 1,5 минуты - его партнёр; 14 станция - сгибание рук в упоре лерка - 3 минуты; 15 станция - прыжки со скалкой - 3 минуты.

### **3. Психологическая подготовка.**

#### **3.1. Волевая подготовка.**

Уровни тревожности. Характеристика низкого уровня тревожности - незначительный тремор рук; характеристика среднего уровня тревожности - прерывистое дыхание, наблюдение за разминкой противника, реакция на незнакомую обстановку; характеристика высокого уровня тревожности - критика тренера, родителей, появление основного противника, начало поединка.

Саморегуляция состояний дзюдоиста. Методы снижения тревожности - снижение субъективной значимости соревнований, исключение угрозы наказания за неудачное выступление, моделирование того вида стресса с которым дзюдоисту предстоит встретиться в соревнованиях.

#### **3.2. Нравственная подготовка.**

Социальная среда и формирование у дзюдоиста идеалов, моральных качеств, принципов. Нравственная позиция, нравственные ценности и потребности. Потребность в подлинно человеческом, гуманном отношении к другому человеку, к коллективу.

Развитие и саморазвитие нравственных и духовных сил личности: творчество, поиск новых решений, принципиальность, гласность, соответствие норм и принципов поведения общественной морали.

### **4. Методическая подготовка.**

#### **4.1. Теория и методика дзюдо.**

##### Развитие и состояние дзюдо в России.

Сведения о развитии дзюдо за истекший год - количество занимающихся, подготовленных разрядников, обладателей киу и данов. Анализ изменений в правилах соревнований, в методике обучения, в технике, в тактике. Новое оборудование, инвентарь. Анализ важнейших внутри Российских и международных соревнований. Задачи дальнейшего совершенствования теории и методики дзюдо. Дзюдо как предмет научных исследований.

Основные направления научного поиска. Научно-методическое обеспечение подготовки дзюдоистов.

#### Интеллектуальная подготовка.

Цель и задачи интеллектуальной подготовки дзюдоистов. Высокий образовательный и культурный уровень. Средства и методы повышения образовательного и культурного уровня: посещение музеев, выставок, театров, обучение в высших и средних учебных заведениях, чтение специальной и художественной литературы.

#### Прогнозирование спортивных результатов.

Классификация прогнозов - краткосрочный, среднесрочный, долгосрочный. Прогнозирование прироста спортивных результатов. Темпы прироста. Возраст и время достижения высших результатов. Многолетняя динамика спортивных результатов сильнейших дзюдоистов мира, Европы, России.

#### Планирование подготовки.

Составление индивидуального плана подготовки. Определение цели подготовки. Методика составления индивидуальных планов по различным сторонам подготовки - технической, тактической, физической, психологической, методической, соревновательной.

#### Правила соревнований по дзюдо.

Положение дзюдоистов. Оценка выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений. Уклоны от противоборства. Борьба в красной зоне тами. Жесты судей. Последствие изменений в правилах соревнований дзюдо.

#### Задачи тренировки.

Сохранение и укрепление здоровья, воспитание волевых и нравственных качеств, формирование и совершенствование двигательных навыков, подготовка к соревнованиям.

#### Анализ участия в соревнованиях.

Выявление тенденций. Исправление ошибок. Определение путей совершенствования подготовки дзюдоистов.

## 4.2. Инструкторская практика.

Проведение соревнований по дзюдо, по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке.

## 4.3. Судейская практика.

Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

### 3. Соревновательная подготовка. Участие в

5-6 соревнованиях в течении года.

### 4. Зачётные требования.

Проведение контрольных испытаний.

#### Критерии освоения технических и тактических действий.

Оценка	Уровень освоения	Назвать и выполнить техническое (тактическое) действие в стандартных условиях.
Неудовлетворительно		Не выполнил; назвал и выполнил с грубыми ошибками.
Хорошо		Назвал и выполнил с незначительными ошибками.
Отлично		Назвал и выполнил без ошибок.

## Основные показатели для контроля развития физических качеств

### 17 летних дзюдоистов.

Вид двигательной деятельности	Развиваемое физическое Качество	Упражнения	вес		
			До 52 кг	До 74 кг	Св. 74 кг
1	2	3	4	5	6
Лёгкая атлетика	Быстрота	Бег 30 м. (с.)	4,6	4,7	5,0
		Бег 60 м. (с.)	8,6	8,7	8,9
		Бег 100 м. (с.)	12,5	12,7	13,0
	Выносливость	Бег 400 м. (мин. с.)	1,00	1,02	1,06
		Бег 800 м. (мин. с.)	2,20	2,25	2,30
Гимнастика	Силовая выносливость	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	22	19	16
		Сгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	46	50	44
		Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)	16	14	12
		Лазание по канату (5 м.) с помощью ног (с.)	9,0	9,2	10,2
		Лазание по канату (4 м.) без помощи ног (с.)	7,5	7,8	9,0
	Быстрота	Подтягивание на перекладине за 20с. (кол-во раз)	18	17	13
		Сгибание рук в упоре лёжа за 20с. (кол-во раз)	28	26	24
Спортивная борьба	Силовая выносливость	Приседания с партнёром на плечах, равным по весу (кол-во раз)	16	18	12
		Подъём партнёра одинакового веса до груди захватом туловища сзади - партнёр на четвереньках (кол-во раз)	16	18	14
Тяжёлая атлетика	Сила	Толчок штанги двумя руками: Свой вес + 5 кг. - отлично Свой вес - хорошо Свой вес - 5 кг. – удовлетворительно			
Дзюдо	Быстрота	10 бросков партнёра через спину на время	Индивидуальные нормативы		

### По самообороне.

Защита ногой от ударов противника ногой; защита коленом от ударов ногой; защита от колющего удара ножом, разворачивая туловище; защита от удара кулаком отшагивая назад; защита от удара ногой в прыжке.

Способы сопровождения противника: перегибая локоть через предплечье, через плечо.

Защита от угрозы пистолетом - спереди, сбоку, сзади. Защита при нападении 2-3 человек. Самозащита вдвоём против одного, двух, трёх человек.

### По соревновательной подготовке.

Для 17-летних дзюдоистов - выполнить норматив КМС или МС.

#### **7. Рекреация** (отдых и восстановление организма дзюдоиста).

Психологические средства восстановления - психотерапия, внушённый сон, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психопрофилактика, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), психогигиена, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций. Сауна. Массаж. Прогулка. Восстановительный бег.

## **Методическое обеспечение программы.**

Методика подготовки юного дзюдоиста предполагает: наличие четких правил работы с разными возрастными категориями воспитанников; условий спортивной подготовки, как процесса развития двигательных способностей и личностных качеств; наличие дидактических материалов для организации образовательного процесса в различных формах и работы с родителями воспитанников ( приложение 4 ).

Формы проведения занятий:

9. Теоретические занятия.
10. Организационные занятия.
11. Учебные занятия.
12. Тренировочные занятия.
13. Учебно-тренировочные занятия.
14. Контрольные занятия.
15. Рекреационные занятия.
16. Практические занятия.

4. Теоретические занятия. В теоретических занятиях дзюдоист овладевает историческим опытом и теоретическими компонентами двигательной культуры дзюдо, осваивает методические основы (планирования, методы обучения, тактику), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных.

5. Организационные занятия. Организационные занятия предусматривают контроль за сохранением здоровья (медицинский осмотр, углубленное медицинское обследование, комплексное обследование), овладение двигательной культурой дзюдо (показательные выступления, судейство соревнований), создание традиций коллектива (проведение общих собраний, спортивных вечеров, турниров, совместное участие родителей и детей в общеспортивных и культурно-массовых мероприятиях района и города:

спортивный праздник “День физкультурника”, ”Лыжня России“, “Ильменский фестиваль авторской песни” – детская республика ).

6. Учебные занятия. На учебных занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми бросками, приёмами лёжа, защитными техническими действиями.

4. Тренировочные занятия. В тренировочных занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляются их варианты в условиях различного объёма и интенсивности их выполнения.

5. Учебно-тренировочные занятия. Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный.

6. Контрольные занятия. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности дзюдоиста по разделам подготовки – технической, тактической, физической, психологической, методической, соревновательной.

7. Рекреационные занятия. Рекреационные занятия характеризуются малым объёмом, интенсивностью, а также эмоциональностью – прогулки по лесу, посещение сауны, применение массажа, душа, ванн, использование бассейна.

8. Практические занятия. В практических занятиях, важное значение имеет разминка. В разминку включают различные упражнения – упражнения для крупных групп мышц, малых групп мышц, а также растирание ушных раковин, носа, области грудинно – ключичных сочленений, рёберных дуг, суставов рук, ног, мышцы шеи, акробатические упражнения, упражнения с партнёром, имитационные упражнения. На этом разминка может быть закончена, но опытные тренеры иногда добавляют 3-4 минуты поединков в борьбе лёжа или дают несколько минут для выполнения дополнительных упражнений самостоятельно.

На занятиях разных форм используются следующие методы и приемы: показ, рассказ, беседа, наблюдение, пример, тестирование, образец педагога, упражнения, игра, планирование, регистрация данных соревнований, обобщение опыта.

**Диагностические и коррекционные методики спортивной  
подготовленности, направление коррекции  
( методика д.п.н. А. В. Еганова ).**

1. Для успешной реализации и максимального повышения эффективности программы автор предлагает диагностические и коррекционные методики, которые будут использоваться для отслеживания динамики изменения спортивных показателей воспитанников.

Диагностические методики на практике будут реализованы посредством тестирования воспитанников, результаты которого будут отображены в виде индивидуального профиля спортивной подготовленности каждого из воспитанников. В первый год тестирование проводится в три этапа: констатирующий (фиксация состояния воспитанников до начала коррекционной работы), формирующий (фиксация показателей в процессе коррекционной работы с воспитанниками) и контрольный (фиксация результатов коррекционной работы с детьми). В последующие годы обучения тестирование проводится в два этапа: формирующий и контрольный (при условии, что содержание тестов ежегодно меняется).

Коррекционные методики на практике будут реализовываться посредством диагностической работы с воспитанниками, исходя из их индивидуальных профилей спортивной подготовленности воспитанников.

Все диагностические и коррекционные методики состоят из инструкций, анкеты, обработки результатов анкетирования и коррекционных рекомендаций по результатам тестирования дзюдоистов. (Приложение 2 рис. 1 “диагностическая карта индивидуального профиля воспитанника”)

Построение индивидуального профиля спортивной подготовленности каждого из воспитанников проводится с помощью оценок, указанных в диагностических методиках исследования, которые соответствуют высокому, среднему и низкому уровню показателей на индивидуальном профиле дзюдоистов.

Отслеживание динамики изменения спортивной подготовленности воспитанников будет отслеживаться посредством сопоставления индивидуальных профилей нескольких этапов тестирования (констатирующий, формирующий и контрольный), в течении всех лет обучения.

2. Направление коррекции индивидуальных профилей необходимо осуществлять следующим образом: низкий уровень повышать до среднего или высокого уровня (уровень тревожности наоборот), средний уровень повышать до высокого или до оптимально-индивидуального уровня показателей, высокий - поддерживать на достигнутом уровне или повышать до оптимально-индивидуального уровня спортивных показателей. (Приложение 2 рис.2 “коррекционная карта индивидуального профиля воспитанника”)

Направление коррекции психологических показателей заключается в следующем:

Констатирующий этап. 1. Повышать до оптимально индивидуального уровня: а) мотивацию достижения, б) соревновательную агрессивность. 2. Повышать до среднего уровня: а) самоконтроль. 3. Повышать до высокого уровня: а) развитие волевых усилий. 4. Понижать до среднего уровня: а) тревожность. 5. Понижать до низкого уровня: а) общую агрессию.

Формирующий этап. Повышать до оптимально индивидуального уровня: а) мотивацию достижения, б) соревновательную агрессивность. 2. Повышать до высокого уровня: а) самоконтроль, б) развитие волевых усилий. 3. Понижать до низкого уровня: а) тревожность, б) общую агрессию.

Контрольный этап. 1. Поддерживать достигнутый уровень: а) мотивации достижения. 2. Повышать до высокого уровня: а) самоконтроль, б) развитие

волевых усилий. 3. Повышать до оптимально индивидуального уровня: а) соревновательную агрессивность. 4. Понижать до низкого уровня: а) тревожность. 5. Понижать до низкого индивидуального (Н-индивидуального) уровня: а) общую агрессию.

### **Материально-техническое обеспечение и оснащённость образовательного процесса**

№	Наименование оборудования и дидактических материалов	Кол-во единиц
1	Персональный компьютер (рабочее место педагога)	1
2	Принтер цветной	1
3	Цифровой фотоаппарат	1
4	Мобильное устройство д/хранения информации (флеш-карта)	2
5	Татами	45 м <sup>2</sup>
6	Флоппер	3
7	Мат гимнастический	6
8	Канат вертикальный	2
9	Стенка шведская	2
10	Перекладина д/подтягивания	2
11	Брусья навесные	1
12	Гриф д/жима лёжа	2
13	Набор «блинов» д/грифа	18
13	Набор гантелей	18
14	Лежак спортивный комплексный	2
15	Сборник контрольных нормативов ОФП и СФП по возрасту	1
16	Печатные пособия (иллюстрации приёмов, удержаний, бросков)	5

**Кадровое обеспечение.** Реализацию программы обеспечивает педагог дополнительного образования, имеющий специальную подготовку.

### Список литературы для педагога

1. Волков Н.К. Динамика предстартового эмоционального состояния у борцов и методика его регуляции: Автореф. дисс. на соиск. уч. степени канд. пнд. наук. - М, 1976. - 25 с.
2. Галковский Н.М. Опыт тактического мастерства борцов.// Спортивная борьба: Ежегодник. - М., 1985. - 27-30 с.
3. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования. Авт. сост. И.Д. Свищев и др. М.: Советский спорт, 2003.- 11с.
4. Еганов А.В., Сиротин О.А., Абдрахманов Л.З. Предсоревновательная подготовка дзюдоистов. Метод. Реком. Для студентов. - Челябинск: ЧИФК, 1989.- 23 с.
5. Еганов А.В., Янчик В.В. Подготовка выпускных квалификационных работ академии физической культуры. – Учебное пособие. Челябинск, УралГАФК,1997, - 61с.
6. А. В. Еганов Индивидуализация подготовки дзюдоистов на основе самооценки соревновательной деятельности – Учебное пособие. Челябинск, УралГУФК,1997, - 53с.
7. Кащенко В.П. Педагогическая коррекция. - М., 1995.
8. Коблев Я.К. и др. Борьба дзюдо. - М.:Ф и С, 1987. - 160 с.
9. Ленц А.Н. Ведущие элементы в сложных тактико-технических действиях.// Спортивная борьба: Ежегодник. - М., 1979. - 19с.
10. Луговцев В.П. Восстановительные процессы после мышечной деятельности.: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 1988.-73с.
11. Матвеев Л.П., Навиков А.Д. Теория и методика физического воспитания. - М.: ФиС, 1976. - 303с.
12. Меерсон Ф.З., Пшенникова М.Г. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам. - М.: Медицина, 1988. - 256с.

13. Оленик В.Г., Каргин Н.Н., Рожков П.А. Специфика физической подготовленности борцов различных тактических манер ведения схватки.//Спортивная борьба: Ежегодник. - М.,1983. - С.9-12.
14. Преображенский С.А. Борьба - занятие мужское. - М: ФиС, 1983.- 280с.
15. Проблема формирования двигательных навыков и умений./ Под редакцией Б.К. Каражанова. - Алма-Ата, 1984. - 116с.
16. Силин В.И. Дзюдо. - М.: Ф. и С, 1980.- 117 с.
17. Сиротин О.А. Индивидуализация обучения и совершенствования в спортивной борьбе.: Учебное пособие. - Омск, Челябинск: ЧГИФК, 1987. - 51с
18. Станков А.Г., Климин В.П., Писменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов. - М.: ФиС, 1984. - 240с.
19. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров Д.Ю.С.Ш./ Под общ. ред. Ю.Ф. Бусулина, Ю.Ф. Курашина.- М.: 1981.
20. Толочек В.А., Дахновский В.С. Влияние тактической ситуации на стиль борьбы дзюдоистов.// Спортивная борьба: Ежегодник. - М.,1983. -С.31-3
21. Туманян Г.С. Совершенствование физической подготовки борцов.: Методические разработки для студентов, аспирантов и слушателей факультета повышения квалификации ГЦОЛИФКа. - М.,1983. -40с.
22. Физиология мышечной деятельности./ Под ред. В.Я. Коца. - М.: Ф. и С, 1984.- 347 с.
23. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта.: Учебное пособие для И.Ф.К. - М.: ФиС,1987. - 219с.
24. Фомин Н.А. Физиология человека. - М: Просвещение, 1992. - 352 с.

### Список литературы для детей и родителей

1. Вяткин Б.А. Диагностика и регулирование психического состояния спортсмена в соревнованиях. - Пермь, 1974.
2. Галковский Н.М. Опыт тактического мастерства борцов.// Спортивная борьба: Ежегодник. - М., 1985. - 27-30 с.
3. Еганов А.В., Сиротин О.А., Абдрахманов Л.З. Предсоревновательная подготовка дзюдоистов. Метод. Реком. Для студентов. - Челябинск: ЧИФК, 1989.- 23 с.  
4. Коблев Я.К. и др. Борьба дзюдо. - М.:Ф и С, 1987. - 160 с.
5. Ленц А.Н. Ведущие элементы в сложных тактико-технических действиях.// Спортивная борьба: Ежегодник. - М., 1979. - 19с.
6. Луговцев В.П. Восстановительные процессы после мышечной деятельности.: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 1988.-73с.
7. Матвеев Л.П., Навиков А.Д. Теория и методика физического воспитания. - М.: ФиС, 1976. - 303с.
8. Меерсон Ф.З., Пшенникова М.Г. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам. - М.: Медицина, 1988. - 256с.
9. Оленик В.Г.,Каргин Н.Н.,Рожков П.А.Специфика физической подготовленности борцов различных тактических манер ведения схватки.//Спортивная борьба: Ежегодник. - М.,1983. - С.9-12.
10. Преображенский С.А. Борьба - занятие мужское. - М: ФиС, 1983.- 280с.
11. Проблема формирования двигательных навыков и умений./ Под редакцией Б.К. Каражанова. - Алма-Ата, 1984. - 116с.
12. Силин В.И. Дзюдо. - М.: Ф. и С, 1980.- 117 с.
13. Станков А.Г., Климин В.П., Писменский И.А. Индивидуализация под подготовки борцов. - М.: ФиС, 1984. - 240с.
14. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров Д.Ю.С.Ш./ Под общ. ред. Ю.Ф. Бусулина, Ю.Ф. Курашина.- М.: 1981.
15. Толочек В.А., Дахновский В.С. Влияние тактической ситуации на стиль

- борьбы дзюдоистов.// Спортивная борьба: Ежегодник. - М.,1983. -С.31-3
- 16.Туманян Г.С. Совершенствование физической подготовки борцов.: Методические разработки для студентов, аспирантов и слушателей факультета повышения квалификации ГЦОЛИФКа. - М.,1983. -40с.
17. Физиология мышечной деятельности./ Под ред. В.Я. Коца. - М.: Ф. и С, 1984.- 347 с.
18. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта.: Учебное пособие для И.Ф.К. - М.: ФиС,1987. - 219с.
19. Фомин Н.А. Физиология человека. - М: Просвещение, 1992. - 352 с.
20. Эссинк Х. Дзюдо (пер. с голланд. Л.Володиной) - М., - 1974 – 12
21. [cheljudo.ru](http://cheljudo.ru)
22. [dopedu.ru](http://dopedu.ru)

# Приложение

Первый год обучения (5-киу, желтый пояс)

БРОСКИ-NAGE WAZA



1. Боковая подсечка -  
De Ashi-Barai



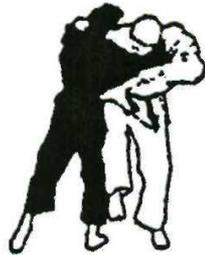
2. Передняя подсечка в колено -  
Hiza Guruma .



3. Передняя подсечка -  
Sasae Tsuru Komi Ashi



4. Бросок через бедро  
скручиванием - Uki Goshi



5. Отхват - O Soto Gari



6. Бросок через бедро -  
O Goshi

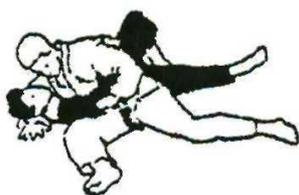


7. Зацеп изнутри - O Uchi Gari

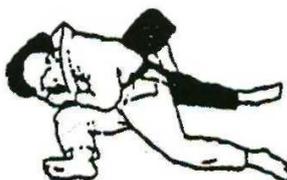


8. Бросок через спину -  
Seoi Nage

ПРИЕМЫ БОРЬБЫ ЛЕЖА - NE WAZA



1. Удержание сбоку -  
Hon Kesa Gatame



2. Удержание сбоку с  
выключением руки -  
Kata Gatame



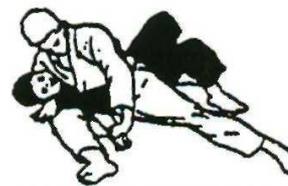
3. Удержание поперек -  
Yoko Shiho Gatame



4. Удержание со стороны  
головы захватом пояса -  
Kami Shiho Gatame



5. Удержание верхом -  
Tate Shiho Gatame



6. Рычаг локтя через бедр  
от удержания сбоку -  
Kesa Ude Hishigi Gatame

## **Техника 5-киу, жёлтый пояс.**

### **Броски -Naga Waza.**

1. Боковая подсечка - De Ashi-Barai.
2. Передняя подсечка в колено - Hiza Gumma.
3. Передняя подсечка - Sasae Tsuru Komi Ashi.
4. Бросок через бедро скучиванием - Uki Goshi.
5. Отхват - O Soto Gari.
6. Бросок через бедро - O Goshi.
7. Зацеп изнутри - O Uchi Gari.
8. Бросок через спину - SeoI Nage.

### **Приемы борьбы лежа - Ne Waza.**

1. Удержание сбоку - Hon Kesa Gatame.
2. Удержание сбоку с выключением руки - Kata Gatame
3. Удержание поперёк - Yoko Shiho Gatame.
4. Удержание со стороны головы захватом пояса - Kami Shiho Gatame.
5. Удержание верхом - Tate Shiho Gatame.
6. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку - Kesa Ude Hishigi Gatame.

## Второй год обучения (4-киу, оранжевый пояс)

### БРОСКИ - NAGEWAZA



1. Задняя подсечка -  
Ko So to Gari



2. Подсечка изнутри -  
Ko Uchi Gari



3. Бросок через бедро захватом ворота -  
Koshi Guruma



4. Бросок через бедро захватом  
отворота и рукава -  
Tsuru Komi Goshi



5. Подсечка в темп шагов -  
Okuri Ashi Barai



6. Передняя подножка -  
Tai Otoshi



7. Подхват под две ноги -  
Harai Goshi



8. Подхват изнутри - Uchi Mata

### ПРИЕМЫ БОРЬБЫ ЛЕЖА - NE WAZA



1. Удержание сбоку захватом  
из под руки - Kuzure Kesa Gatame



2. Удержание сбоку захватом  
своей ноги  
Makura Kesa Gatame



3. Обратное удержание  
сбоку - Ushiro Kesa Gatame



4. Удержание со стороны головы  
захватом руки и пояса -  
Kuzure Kami Shiho Gatame



5. Удержание поперек  
захватом дальней руки -  
Kuzure Yoko Shiho Gatame



6. Удержание верхом  
захватом руки -  
Kuzure Tate Shiho Gatame

## **Техника 4-киу, оранжевый пояс.**

### **Броски -Naga Waza.**

1. Задняя подсечка - Ko Soto Gari,
2. Подсечка изнутри - Ko Uchi Gari.
3. Бросок через бедро захватом ворота - Koshi Gumma.
4. Бросок через бедро захватом отворота и рукава - Tsuru Komi Goshi.
5. Подсечка в темп шагов - Okuri Ashi Barai.
6. Передняя подножка - Tai Otoshi.
7. Подхват под две ноги - Harai Goshi.
8. Подхват изнутри -Uchi Marta.

### **Приемы борьбы лежа - Ne Waza.**

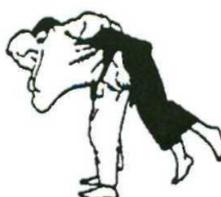
1. Удержание сбоку захватом из-под руки - Kuzure Kesa Gatame.
2. Удержание сбоку захватом своей ноги - Makura Kesa Gatame.
3. Обратное удержание сбоку - Ushiro Kesa Gatame.
4. Удержание со стороны головы захватом руки и пояса - Kuzure Kami Shiho Gatame.
5. Удержание поперёк захватом дальней руки - Kuzure Yoko Shiho Gatame.
6. Удержание верхом захватом руки - Kuzure Tate Shiho Gatame.

## Третий год обучения (3-киу, зеленый пояс)

### БРОСКИ - NAGE WAZA



1. Зацеп снаружи -  
Ko Soto Gake



2. Бросок через бедро  
захватом за пояс - Tsuru Goshi



3. Боковая подножка (седом) с  
падением - Yoko Otoshi



4. Бросок через ногу в  
сторону - Ashi Guruma



5. Подсад голенью  
- Hane Goshi



6. Передняя подсечка  
под отставленную ногу -  
Harai Tsuru Komi Ashi



7. Бросок через голову  
- Tomoe Nage



8. Мельница - Kata Guruma



9. Бросок захватом двух ног -  
Morote Gari

### ПРИЕМЫ БОРЬБЫ ЛЕЖА - NE WAZA



1. Удушающий  
предплечьем спереди -  
Kata Juji Jime



2. Удушающий верхом  
скрещивая руки спереди -  
Gyaku Juji Jime



3. Удушающий спереди  
скрещивая ладони вниз -  
Nami Juji Jime



4. Удушающий сзади  
плечем и предплечьем с  
упором в затылок - Nada-  
ka Jime»



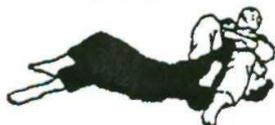
5. Удушающий сзади двумя  
отворотами - Okuri Eri Jime



6. Удушающий отворотом сзади  
выключая руку. - Kata Ha Jime



7. Узел поперек - Ude Garami



8. Рычаг локтя при захвате руки двумя  
ногами - Ude Hishigi Juji Gatame

## Техника 3-киу, зелёный пояс

### Броски - Nage Waza.

1. Зацеп изнутри - Ko Soto Gare.
2. Бросок через бедро захватом за пояс - Tsuru Goshi.
3. Боковая подножка (седом) с падением - Yoko Otoshi.
4. Бросок через ногу в сторону - Ashi Gumma.
5. Подсад голенью - Hane Goshi.
6. Передняя подсечка под отставленную ногу - Harai Tsuru Komi Ashi.
7. Бросок через голову - Tomoe Nage.
8. Мельница - Kata Gumma.
9. Бросок захватом двух ног - Morote Gari

### Приёмы борьбы лёжа - Ne Waza.

1. Удушающий предплечьем спереди - Kata Juji Jime.
2. Удушающий верхом скрещивая ладони вверх - Gyaku Juji Jime.
3. Удушающий спереди, скрещивая ладони вниз - Nami Juji Jime.
4. Удушающий сзади плечом и предплечьем с упором в затылок - Hadake Jime.
5. Удушающий сзади двумя отворотами - Okuri Eri Jime.
6. Удушающий отворотом сзади выключая руку - Kata Na Jime.
7. Узел поперёк - Ude Garami.
8. Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами - Ude Hishigi Juji Gatame.

## Четвертый год обучения (2-киу, синий пояс)

### БРОСКИ-NAGE WAZA



1. Бросок через голову подсадом голенью - Sumi Gaeshi



2. Подножка назад седом (посадка) - Tani Otoshi



3. Бросок через плечо с колена - Seoi Otoshi



4. Обратный переворот - Sukui Nage



5. Обратный бросок через бедро - Utsuri Goshi



6. Бросок через ногу вперед скручиванием - O Guruma



7. Бросок через спину захватом руки под плечо - Soto Makikomi



8. Выведение из равновесия - Uki Otoshi



9. Задняя подножка O Soto Gaeshi



10. Боковой переворот Te Guruma

### ПРИЕМЫ БОРЬБЫ ЛЕЖА - NE WAZA



1. Рычаг внутрь захватом руки под плечо - Ude Hishigi Waki Gatame



2. Рычаг локтя при помощи ноги сверху - Ude Hishigi Hiza Gatame



3. Рычаг внутрь упором предплечьем - Ude Hishigi Hara Gatame



4. Рычаг внутрь с помощью ноги сверху Ude Hishigi Ashi Gatame



5. Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами - Ude Hishigi Juji Gatame



6. Перегибание локтя верхом, прижимая руку к ключичному сочленению - Ude Hishigi Ude Gatame



7. Удушающий ногами с захватом руки и головы - Sankaku Jime



8. Удушающий спереди двумя отворотами - Tsukkomi Jime

**Техника 2-киу, синий  
пояс. Броски - Nage Waza.**

1. Бросок через голову подсадом голени - Sumi Gaeshi.
2. Подножка назад седом - Tani Otoshi.
3. Бросок через плечо с колена - Seo Otoshi.
4. Передний переворот - Sukui Nage.
5. Обратный бросок через бедро - Utsuri Goshi.
6. Бросок через ногу вперёд скручиванием - O Gumma.
7. Бросок через спину захватом руки под плечо - Soto Makikomi.
8. Выведение из равновесия - Uki Goshi.
9. Задняя подножка - O Soto Otoshi.
10. Боковой переворот - Te Gumma.

**Приёмы борьбы лёжа - Ne Waza.**

1. Рычаг внутрь захватом руки под плечо - Ude Hishigi Waki Gatame.
2. Рычаг локтя при помощи ноги сверху - Ude Hishigi Hiza Gatame.
3. Рычаг внутрь упором предплечья - Ude Hishigi Hara Gatame.
4. Рычаг внутрь с помощью ноги сверху - Ude Hishigi Ashi Gatame.
5. Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами - Ude Hishigi Juji Gatame.
6. Перегибание локтя верхом, прижимая руку к ключичному сочленению  
-Ude Hishigi Ude Gatame.
7. Удушающий ногами с захватом руки и головы - Sankaku Jime.
8. Удушающий спереди двумя отворотами - Tsukomi Jime.

## Пятый год обучения (1-киу, коричневый пояс)

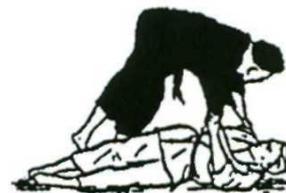
### БРОСКИ - NAGE WAZA



1. Отхват под две ноги -  
O Soto Guruma



2. Подножка вперед седом -  
Uki Waza



3. Подножка вперед  
через туловище -  
Yoko Wakare



4. Бросок через грудь  
скручиванием - Yoko Guruma



5. Подсад (опрокидыванием)  
от броска через бедро  
Ushiro Goshi



6. Бросок через грудь  
прогибом - Ura Nage



7. Выведение из равновесия  
заведением назад -  
Sumi Otoshi



8. Боковая подсечка с  
падением - Yoko Gake

### БОЛЕВЫЕ И УДУШАЮЩИЕ ПРИЕМЫ В СТОЙКЕ



Перегибание локтя в стойке с  
захватом руки под свое плечо -  
Kannuki Gatame



Перегибание локтя в стойке  
при помощи двух рук сверху -  
Hiji Makikomi



Удушающий в стойке  
предплечьями -  
Tomoe-Jime

### Комбинации - Renzoku Waza

1. O Uchi Gari - Tai Otoshi
2. Ko Uchi Gari - Seoi Nage
3. Ko Uchi Gari - O Uchi Gari

### Контрдействия - Kaeshi Waza

1. Harai Goshi - Ushiro Goshi
2. Uchi Mata - Tai Otoshi
3. Seoi Nage - Te Guruma

## **Техника 1-киу, коричневый пояс.**

### **Броски - Nage Waza.**

1. Отхват под две ноги назад - O Soto Gumma.
2. Подножка вперёд седом - Uki Waza.
3. Подножка вперёд через туловище - Yoko Wakare.
4. Бросок через грудь скручиванием - Yoko Gumma.
5. Подсад (опрокидыванием ) от броска через бедро - Ushiro Goshi.
6. Бросок через грудь прогибом - Ura Nage.
7. Выведение из равновесия заведением назад - Sumi Otoshi.
8. Боковая подсечка с падением - Yoko Gake.

### **Комбинации - Renzoku Waza.**

1. Зацеп изнутри - передняя подножка - O Uchi Gari - Tai Otoshi.
2. Подсечка изнутри - бросок через спину - Ko Uchi Gari - Seo Nage.
3. Подсечка изнутри - зацеп изнутри - Ko Uchi Gari - O Uchi Gari.

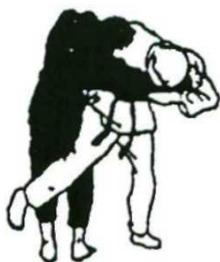
### **Контрдействия - Kaeshi Waza.**

1. Подхват под две ноги - подсад (опрокидыванием ) - Harai Goshi - Ushiro Goshi.
2. Подхват изнутри - передняя подножка - Ushi Mata - Tai Otoshi.
3. Бросок через спину - боковой переворот - Seo Nage - Te Gumma.

### **Болевые и удушающие приёмы в стойке.**

1. Перегибание локтя в стойке с захватом руки под плечо - Kannuki Gattame.
2. Перегибание локтя в стойке при помощи двух рук сверху - Hiji Makikomi.
3. Удушающий в стойке предплечьем - Tomoe Jime.

## Шестой год обучения (1-киу, коричневый пояс)



1. Отхват под две ноги -  
O Soto Guruma



2. Подножка вперед седом -  
Uki Waza



3. Подножка вперед  
через туловище -  
Yoko Wakare



4. Бросок через грудь  
скручиванием - Yoko Guruma



5. Подсад (опрокидыванием)  
от броска через бедро  
Ushiro Goshi



6. Бросок через грудь  
прогибом - Ura Nage



7. Выведение из равновесия  
заведением назад -  
Sumi Otoshi



8. Боковая подсечка с  
падением - Yoko Gake

## БОЛЕВЫЕ И УДУШАЮЩИЕ ПРИЕМЫ В СТОЙКЕ



Перегибание локтя в стойке с  
захватом руки под свое плечо -  
Kannuki Gatame



Перегибание локтя в стойке  
при помощи двух рук сверху -  
Hijji Makikomi



Удушающий в стойке  
предплечьем -  
Tomoe-Jime

## Комбинации - Renzoku Waza

1. O Uchi Gari - Tai Otoshi
2. Ko Uchi Gari - Seoi Nage
3. Ko Uchi Gari - O Uchi Gari

## Контрдействия - Kaeshi Waza

1. Harai Goshi - Ushiro Goshi
2. Uchi Mata - Tai Otoshi
3. Seoi Nage - Te Guruma

## **Техника 1-киу, коричневый пояс.**

### **Броски - Nage Waza.**

1. Отхват под две ноги назад - O Soto Gumma.
2. Подножка вперёд седом - Uki Waza.
3. Подножка вперёд через туловище - Yoko Wakare.
4. Бросок через грудь скручиванием - Yoko Gumma.
5. Подсад (опрокидыванием) от броска через бедро - Ushiro Goshi.
6. Бросок через грудь прогибом - Ura Nage.
7. Выведение из равновесия заведением назад - Sumi Otoshi.
8. Боковая подсечка с падением - Yoko Gake.

### **Комбинации - Renzoku Waza.**

1. Зацеп изнутри - передняя подножка - O Uchi Gari - Tai Otoshi.
2. Подсечка изнутри - бросок через спину - Ko Uchi Gari - SeoI Nage.
3. Подсечка изнутри - зацеп изнутри - Ko Uchi Gari - O Uchi Gari.

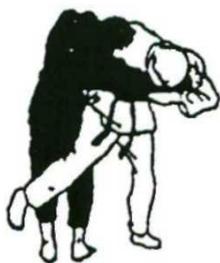
### **Контрдействия - Kaeshi Waza.**

1. Подхват под две ноги - подсад (опрокидыванием) - Harai Goshi - Ushiro Goshi.
2. Подхват изнутри - передняя подножка - Ushi Mata - Tai Otoshi.
3. Бросок через спину - боковой переворот - SeoI Nage - Te Gumma.

### **Болевые и удушающие приёмы в стойке.**

1. Перегибание локтя в стойке с захватом руки под плечо - Kannuki Gattame.
2. Перегибание локтя в стойке при помощи двух рук сверху - Hijii Makikomi.
3. Удушающий в стойке предплечьем - Tomoe Jime.

## Седьмой год обучения (1-киу, коричневый пояс; 1-5 дан, черный пояс)



1. Отхват под две ноги -  
O Soto Guruma



2. Подножка вперед седом -  
Uki Waza



3. Подножка вперед  
через туловище -  
Yoko Wakare



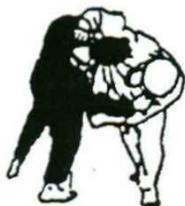
4. Бросок через грудь  
скручиванием - Yoko Guruma



5. Подсад (опрокидыванием)  
от броска через бедро  
Ushiro Goshi



6. Бросок через грудь  
прогибом - Ura Nage



7. Выведение из равновесия  
заведением назад -  
Sumi Otoshi



8. Боковая подсечка с  
падением - Yoko Gake

### БОЛЕВЫЕ И УДУШАЮЩИЕ ПРИЕМЫ В СТОЙКЕ



Перегибание локтя в стойке с  
захватом руки под свое плечо -  
Kannuki Gatame



Перегибание локтя в стойке  
при помощи двух рук сверху -  
Hiji Makikomi



Удушающий в стойке  
предплечьем -  
Tomoe-Jime

### Комбинации - Renzoku Waza

1. O Uchi Gari - Tai Otoshi
2. Ko Uchi Gari - Seoi Nage
3. Ko Uchi Gari - O Uchi Gari

### Контрдействия - Kaeshi Waza

1. Harai Goshi - Ushiro Goshi
2. Uchi Mata - Tai Otoshi
3. Seoi Nage - Te Guruma

**Техника 1-киу, коричневый пояс; 1-5 дан,  
черный пояс. Броски - Nage Waza.**

1. Отхват под две ноги назад - O Soto Gumma.
2. Подножка вперёд седом - Uki Waza.
3. Подножка вперёд через туловище - Yoko Wakare.
4. Бросок через грудь скручиванием - Yoko Gumma.
5. Подсад (опрокидыванием) от броска через бедро - Ushiro Goshi.
6. Бросок через грудь прогибом - Ura Nage.
7. Выведение из равновесия заведением назад - Sumi Otoshi.
8. Боковая подсечка с падением - Yoko Gake.

**Комбинации - Renzoku Waza.**

1. Зацеп изнутри - передняя подножка - O Uchi Gari - Tai Otoshi.
2. Подсечка изнутри - бросок через спину - Ko Uchi Gari - Seoi Nage.
3. Подсечка изнутри - зацеп изнутри - Ko Uchi Gari - O Uchi Gari.

**Контрдействия - Kaeshi Waza.**

1. Подхват под две ноги - подсад (опрокидыванием) - Harai Goshi - Ushiro Goshi.
2. Подхват изнутри - передняя подножка - Ushi Mata - Tai Otoshi.
3. Бросок через спину - боковой переворот - Seoi Nage - Te Gumma.

**Болевые и удушающие приёмы в стойке.**

1. Перегибание локтя в стойке с захватом руки под плечо - Kannuki Ga-tame.
2. Перегибание локтя в стойке при помощи двух рук сверху - Hiji Ma-kikomi.
3. Удушающий в стойке предплечьем - Tomoe Jime.

Рис.1 Диагностическая карта индивидуального профиля дзюдоиста.

Год обучения	Этапы диагностических методик (тестирования)	Диагностические методики (тесты)		Индивидуальный профиль показателей дзюдоиста		
				Дзюдоист №1		
				В	С	Н
1 г. об.	1) Констатирующий этап (сентябрь)	Мотивации достижения	1	●		
		Самоконтроль	2			●
		Развитие волевых усилий	3			
		Соревновательная агрессивность	4		●	
		Тревожность	5	●		
		Общая агрессия	6			●
	2) Формирующий этап (октябрь - апрель)	Мотивации достижения	1	●		
		Самоконтроль	2			●
		Развитие волевых усилий	3			●
		Соревновательная агрессивность	4			●
		Тревожность	5			●
		Общая агрессия	6			●
	3) Контрольный этап (май)	Мотивации достижения	1	●		
		Самоконтроль	2			●
		Развитие волевых усилий	3			●
		Соревновательная агрессивность	4			●
		Тревожность	5			●
		Общая агрессия	6			●
2 г. об. 3 г. об. 4 г. об. 5 г. об.	1) Формирующий этап (сентябрь - апрель)	Мотивации достижения	1			
		Самоконтроль	2			
		Развитие волевых усилий	3			
		Соревновательная агрессивность	4			
		Тревожность	5			
		Общая агрессия	6			
	2) Контрольный этап (май)	Мотивации достижения	1			
		Самоконтроль	2			
		Развитие волевых усилий	3			
		Соревновательная агрессивность	4			
		Тревожность	5			
		Общая агрессия	6			

Условные обозначения: В - высокий уровень показателей, С - средний уровень, Н - низкий уровень

**Рис.2** Коррекционная карта индивидуального профиля дзюдоиста.

Год обучения	Этапы диагностических методик (тестирования)	Диагностические методики (тесты)		Индивидуальный профиль показателей дзюдоиста		
				Дзюдоист №1		
				В	С	Н
1 г. об.	1) Констатирующий этап (сентябрь)	Мотивации достижения	1	←		
		Самоконтроль	2		→	
		Развитие волевых усилий	3		→	
		Соревновательная агрессивность	4	←		
		Тревожность	5			→
		Общая агрессия	6			→
	2) Формирующий этап (октябрь - апрель)	Мотивации достижения	1	←		
		Самоконтроль	2		→	
		Развитие волевых усилий	3		→	
		Соревновательная агрессивность	4	←		
		Тревожность	5			→
		Общая агрессия	6			→
	3) Контрольный этап (май)	Мотивации достижения	1	←		
		Самоконтроль	2		→	
		Развитие волевых усилий	3		→	
		Соревновательная агрессивность	4	←		
		Тревожность	5			→
		Общая агрессия	6			→
2 г. об. 3 г. об. 4 г. об. 5 г. об.	1) Формирующий этап (сентябрь - апрель)	Мотивации достижения	1			
		Самоконтроль	2			
		Развитие волевых усилий	3			
		Соревновательная агрессивность	4			
		Тревожность	5			
		Общая агрессия	6			
	2) Контрольный этап (май)	Мотивации достижения	1			
		Самоконтроль	2			
		Развитие волевых усилий	3			
		Соревновательная агрессивность	4			
		Тревожность	5			
		Общая агрессия	6			

Условные обозначения: В - высокий уровень показателей, С - средний уровень, Н - низкий уровень

-  - повышать до следующего уровня психологических показателей; если Н, то повышать до С; если С, то повышать до В; если В, то - до В-индивидуального уровня.
-  - повышать до оптимально-индивидуального уровня; если С, то при повышении до оптимально-индивидуального уровня он будет находиться в диапазоне от max величин С до max величин В; если В, то он будет находиться в диапазоне от max до min величин В уровня.
-  - понижать до следующего уровня психологических показателей; если В, то понижать до С; если С, то понижать до Н; если Н, то - до Н-индивидуального уровня.
-  - направленной коррекции не подлежит, поддерживать достигнутый уровень психологических показателей.

**Результативность обучающихся по дополнительной общеобразовательной программе «Дзюдо – гибкий путь к победе»**

- бронзовые призёры Международного турнира по дзюдо в г. Санкт-Петербурге, 2011г.,
- дважды бронзовые призёры Всероссийского турнира по дзюдо в г. Магнитогорске 2013-14г.г.,
- серебряный призёр в матчевой встрече по дзюдо городов УрФО, 2014г.
- серебряный призёр в первенстве Челябинской области, 2017г.
- чемпион в первенстве Челябинской области, 2018г.

**ПРИНЯТО**

На общем собрании трудового коллектива

Протокол № 01 от «14» 10 2014г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом директора МБУДО

«Детско-юношеский центр г. Челябинска»

Приказ № \_\_\_\_\_

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**О СИСТЕМЕ ОЦЕНОК, ФОРМ, ПОРЯДКЕ**  
**И ПЕРИОДИЧНОСТИ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ**  
**И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Муниципального бюджетного учреждения  
дополнительного образования  
«Детско-юношеского центра г. Челябинска»

**2014г.**

## 1. Общие положения

1.1. Настоящее положение разработано в соответствии с Законом РФ «Об образовании», Уставом, Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей.

1.2. Устанавливает систему оценок и регламентирует содержание и порядок проведения текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся. Положение принимается на собрании трудового коллектива и утверждается приказом директора.

1.3. Положение о системе оценок, формах, порядке и периодичности проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся утверждается приказом директора.

1.4. Система оценок, формы, сроки, порядок и периодичность текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся определяется в соответствии с настоящим Положением.

1.5. Текущий контроль обучающихся проводится с целью установления фактического уровня теоретических знаний по темам (разделам) дополнительной образовательной программы, их практических умений и навыков.

1.6. Промежуточная аттестация обучающихся проводится с целью повышения ответственности педагогов и обучающихся за результаты образовательного процесса, за объективную оценку усвоения обучающимися дополнительных образовательных программ каждого года обучения; за степень усвоения обучающимися дополнительной образовательной программы в рамках учебного года.

1.7. Итоговая аттестация обучающихся проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительных образовательных программ.

1.8. Принципы аттестации.

Аттестация воспитанников объединений центра строится на следующих принципах:

- научность;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей воспитанников;
- адекватность специфике детского объединения к периоду обучения;
- свободы выбора педагогом методов и форм проведения и оценки результатов;
- открытости результатов для педагогов и родителей.

1.9. Функции аттестации.

В образовательном процессе в целом и каждого объединения в частности аттестация выполняет целый ряд функций:

а) учебную, так как создает дополнительные условия для обобщения и осмысления воспитанником полученных теоретических и практических знаний, умений и навыков;

б) воспитательную, так как является стимулом к расширению познавательных интересов и потребностей ребенка;

в) развивающую, так как позволяет детям осознать уровень их актуального развития и определить перспективы;

г) коррекционную, так как помогает педагогу своевременно выявить и устранить объективные и субъективные недостатки учебно-воспитательного процесса;

д) социально-психологическую, так как дает каждому воспитаннику возможность пережить "ситуацию успеха".

## **2. Текущий контроль успеваемости обучающихся**

2.1. Текущий контроль успеваемости обучающихся в Учреждении осуществляется педагогом по каждой изученной теме.

2.2. Достигнутые обучающимися умения и навыки заносятся в диагностическую карту.

2.3. Содержание материала контроля определяется педагогом на основании содержания программного материала.

2.4. Форму текущего контроля определяет педагог с учетом контингента обучающихся, уровня обученности детей, содержания учебного материала, используемых им образовательных технологий и др.

2.5. Текущий контроль может проводиться в следующих формах: творческие работы, самостоятельные работы репродуктивного характера; выставки; срезовые работы; вопросники, тестирование; концертное прослушивание; защита творческих работ, проектов; конференция; фестиваль; олимпиада; соревнование; турнир; сдача нормативов.

## **3. Промежуточная аттестация обучающихся**

3.1. Промежуточная аттестация проводится как оценка результатов обучения за определённый промежуток учебного времени – полугодие, год.

3.2. Промежуточная аттестация обучающихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков.

3.3. Промежуточная аттестация обучающихся может проводиться в следующих формах: творческие работы, самостоятельные работы репродуктивного характера; отчетные выставки; срезовые работы; вопросники, тестирование; концертное прослушивание; защита творческих работ, проектов; конференция; фестиваль; олимпиада; соревнование; турнир; сдача нормативов.

3.3. Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется педагогом дополнительного образования.

3.4. Материалы для промежуточной аттестации разрабатываются с учетом дополнительных образовательных программ.

3.5. Промежуточная аттестация обучающихся проводится в период с 20 по 30 декабря и с 15 по 30 апреля.

## **4. Итоговая аттестация обучающихся**

4.1. Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании обучения по дополнительной образовательной программе.

4.2. Итоговая аттестация обучающихся может проводиться в следующих формах: творческие работы, отчетные выставки, отчетные концерты, защита творческих работ, (проектов), конференция, фестиваль, олимпиада, соревнование, турнир, сдача

нормативов.

4.3. Для проведения итоговой аттестации формируется аттестационная комиссия, в состав которой входят представители администрации учреждения, педагоги дополнительного образования, имеющие высшую квалификационную категорию.

4.4. Результаты итоговой аттестации обучающихся должны оцениваться таким образом, чтобы можно было определить:

- насколько достигнуты прогнозируемые результаты дополнительной образовательной программы каждым обучающимся;
- полноту выполнения дополнительной образовательной программы;
- результативность самостоятельной деятельности обучающегося в течение всех годов обучения.

4.5. Параметры подведения итогов:

- количество воспитанников (%), полностью освоивших дополнительную образовательную программу, освоивших программу в необходимой степени, не освоивших программу;
- причины неосвоения детьми образовательной программы;
- необходимость коррекции программы.

4.6 Критерии оценки результативности.

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

- **высокий уровень** – обучающийся освоил практически весь объём знаний 100-80%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;
- **средний уровень** – у обучающегося объём усвоенных знаний составляет 70-50%; сочетает специальную терминологию с бытовой;
- **низкий уровень** – обучающийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных программой; ребёнок, как правило, избегает употреблять специальные термины.

Критерии оценки уровня практической подготовки:

- **высокий уровень** – обучающийся овладел на 100-80% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества;
- **средний уровень** – у обучающегося объём усвоенных умений и навыков составляет 70-50%; работает с оборудованием с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца;
- **низкий уровень** - ребёнок овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков; ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием; ребёнок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

4.7. Результаты итоговой аттестации фиксируются в «Протоколе» итоговой аттестации обучающихся объединения, который является одним из отчетных документов и

хранится у администрации учреждения (приложение № 1).

4.8. Свидетельство о дополнительном образовании детей выдается воспитаннику, если он полностью освоил образовательную программу и успешно прошел итоговую аттестацию. (Приложение №2).

**ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ**

20 \_\_\_\_ /20 \_\_\_\_ учебный год

итоговой аттестации воспитанников объединени \_\_\_\_\_

Название объединения \_\_\_\_\_

Фамилия, имя, отчество педагога \_\_\_\_\_

Дата проведения \_\_\_\_\_

Форма проведения \_\_\_\_\_

Форма оценки результатов: уровень (высокий, средний, низкий) \_\_\_\_\_

Члены аттестационной комиссии. \_\_\_\_\_

(Ф.И.О., должность)

**Результаты итоговой аттестации**

п/п	Фамилия имя ребенка	Год обучения	Итоговая оценка
1.			
2.			

Всего аттестовано \_\_\_\_\_ воспитанников. Из них по результатам аттестации:

высокий уровень \_\_\_\_\_ чел.

средний уровень \_\_\_\_\_ чел.

низкий уровень \_\_\_\_\_ чел.

Подпись педагога \_\_\_\_\_

Подписи членов \_\_\_\_\_

аттестационной комиссии \_\_\_\_\_

Управление по делам образования  
г. Челябинска  
Муниципальное бюджетное  
учреждение дополнительного образования детей  
детско-юношеского центра г. Челябинска

**Свидетельство  
о дополнительном образовании**

Выдано \_\_\_\_\_  
(фамилия, имя, отчество)

в том, что он(а) освоила полный курс дополнительной  
образовательной программы \_\_\_\_\_  
(название программы)

\_\_\_\_\_

по виду деятельности \_\_\_\_\_

по \_\_\_\_\_ направленности

продолжительность обучения \_\_\_\_\_  
(количество лет)

в количестве \_\_\_\_\_ часов

Регистрационный номер \_\_\_\_\_

Директор

М.П.

г. Челябинск

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**Учебно-тематический план групп 1-го, 2-го, 3-го, 4-го, 5-го, 6-го и 7-го года  
(дистанционное обучение)**

Виды подготовки	Кол-во часов для групп начальной подготовки		Кол-во часов для учебно- тренировочных групп				
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год
<b>1. Техничко-тактическая подготовка</b>	10	10	20	20	20	20	20
1.1. Техника	10	10	20	20	20	20	20
1.2. Тактика	–	–	–	–	–	–	–
<b>2. Физическая подготовка</b>	32	32	40	40	40	40	40
2.1. Специальная физическая Подготовка	12	12	16	16	16	18	18
2.2. Общая физическая подготовка	20	20	24	24	24	22	22
<b>3. Психологическая подготовка</b>	–	–	–	–	–	–	–
3.1. Волевая подготовка	–	–	–	–	–	–	–
3.2. Нравственная подготовка	–	–	–	–	–	–	–
<b>4. Методическая подготовка</b>	–	–	–	–	–	–	–
4.1. Теория и методика дзюдо	–	–	–	–	–	–	–
4.2. Инструкторская практика	–	–	–	–	–	–	–
4.3. Судейская практика	–	–	–	–	–	–	–
<b>5. Соревновательная подготовка</b>	–	–	–	–	–	–	–
<b>6. Зачётные требования</b>	2	2	4	4	4	4	4
<b>7. Рекреация (отдых и восстановление организма дзюдоиста)</b>	–	–	2	2	2	2	2
<b>Всего часов</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>66</b>